SMART TRAINER / TRAINER PRO

User Manual

CONTENT

SECTION 1 INTRODUCTION ..... 3 - 10
SMART TRAINING PROGRAM 3
FITNESS INDEX 5
TRAINING TIP 6
THE RECEIVER WATCH 7
- Control Button on The Receiver Watch 8
THE HEART RATE CHEST BELT 9
EFFECTIVE RANGE 10

SECTION 2 GENERAL OPERATION ..... 10 - 11
THE BACKLIGHT 10
OPERATING MODES 10
HOW TO SET THE REAL TIME CLOCK 11
HOW TO USE THE ALARM CLOCK..... 11
HOW TO USE THE SECOND ZONE TIME..... 11

SECTION 3 HEART RATE MONITORING ..... 11 - 16
USER PROFILE 11
- Activity Score 12
DISPLAY OF FITNESS INDEX 12
BEFORE STARTING THE SMART TRAINING PROGRAM 12
STARTING THE SMART TRAINING PROGRAM 13

HOW TO TRAIN WITH STOPWATCH 14
HOW TO RECALL TRAINING DATA 15
- To Recall The Calories and % Fat Burn 15
- To Recall The LAP Memory (For Trainer Pro only) 16

SECTION 4 ADDITIONAL INFORMATION ..... 16 - 20
OUTDOORS SPORTS 16
BATTERY INFORMATION 16
PRECAUTIONS 18
SPECIFICATIONS 18
MAINTENANCE 19
CAUTION 19
REFERENCES 20

Read this instruction manual thoroughly before operating the unit.

SECTION 1 INTRODUCTION

Congratulations on your purchasing the Smart Trainer / Trainer Pro.

The Smart Trainer / Trainer Pro is a feature-packed precision device. Apart from monitoring your heart rate and calorie and fat consumption while training, it is capable of deriving the optimum training program for you basing on your target activity score.

The products come with a heart rate chest belt and a receiver watch complete with the functions of a real-time clock, stopwatch and back light.

SMART TRAINING PROGRAM

It is important you know your maximum heart rate (MHR), training zone, upper heart rate limit and lower heart rate limit before you begin. They help you achieve the maximum health benefits out of your workout.

Your Smart Trainer / Trainer Pro was equipped with a SMART TRAINING PROGRAM that your own MHR could be determined so that your own upper and lower limit was set automatically throughout the training process.

Or you can set your own upper and lower limit using the following as a reference guide.

You may estimate your MHR using the following formula:

Men	220 - age = MHR
Women	230 - age = MHR

There are generally three training zones. They are health benefited and related to your MHR as follows:

50%	Moderate Activity
60%	Weight Management
70%	Aerobic Zone
80%	Anaerobic Threshold Zone
90%	Red Line Zone (maximum capacity)
100%	

The upper and lower heart rate limits are calculated by multiplying your MHR by the percentages of the selected training zone.

For example:

For a 40-year-old man to train for health maintenance,

His Upper Heart Rate Limit	(220 - 40) x 70% = 126 (beats per minute)
His Lower Heart Rate Limit	(220 - 40) x 60% = 108 (beats per minute)

For a 30-year-old woman to train for aerobic exercise,

Her Upper Heart Rate Limit	(230 - 30) x 80% = 160 (beats per minute)
Her Lower Heart Rate Limit	(230 - 30) x 70% = 140 (beats per minute)

The SMART TRAINING PROGRAM will guide you through the warm up exercise to the end of the training exercise. Throughout the whole training process you may check the calories consumed and % of fat burn (from which it could show the percentage of calories came from burning fat).

FITNESS INDEX

Your Smart Trainer / Trainer Pro will generate a fitness index based on your aerobic fitness, or your capacity to engage any forms of aerobic exercise, dependent and limited by the body's ability to deliver oxygen to the working muscles in training. It is often measured by maximum oxygen uptake (VO2 Max), which is defined as the highest amount of oxygen that can be utilized when exercising at an increasingly demanding level. The lungs, heart, blood, circulatory system, and working muscles are all factors in determined VO2 Max. The unit of VO2 Max is ml/kg.min.

Generally, the fitness range lies between 13 to 53 depend on ages. The higher the index, the fitter you are. (Refer to the following diagram for reference.)

TRAINING TIPS

- Identify your training goal, be it to lose weight, keep fit, improve health or compete with a friend.
- Select a training activity you enjoy. Varying your exercises can make your training more interesting.
- Start slowly.
- Exercise regularly. Twenty to 30 minutes each and three to four times a week for a healthier cardiovascular system.
- Gradually steps up your training zone as you become fitter.
- Always allow at least five minutes before and after training within your exercise zone for warm-up and cool-down.

- The health maintenance zone has the lowest training intensity. It is good for beginners and those who want to strengthen their cardiovascular systems.
- The aerobic exercise zone increases strength and endurance. It works within the body's oxygen intake capability, burns more calories and can last longer.
- The anaerobic exercise zone generates speed and power. It works at or above the body's oxygen intake capability, builds more muscle and cannot be maintained for a long time.
- Measure your pulse after training. Then repeat the procedure again after three minutes. If it does not return to its normal resting pulse, you might have trained too hard.
- Always check with your doctor before starting a vigorous training program

THE RECEIVER WATCH

You can wear it on your wrist or strap it to your bike or exercise machine.

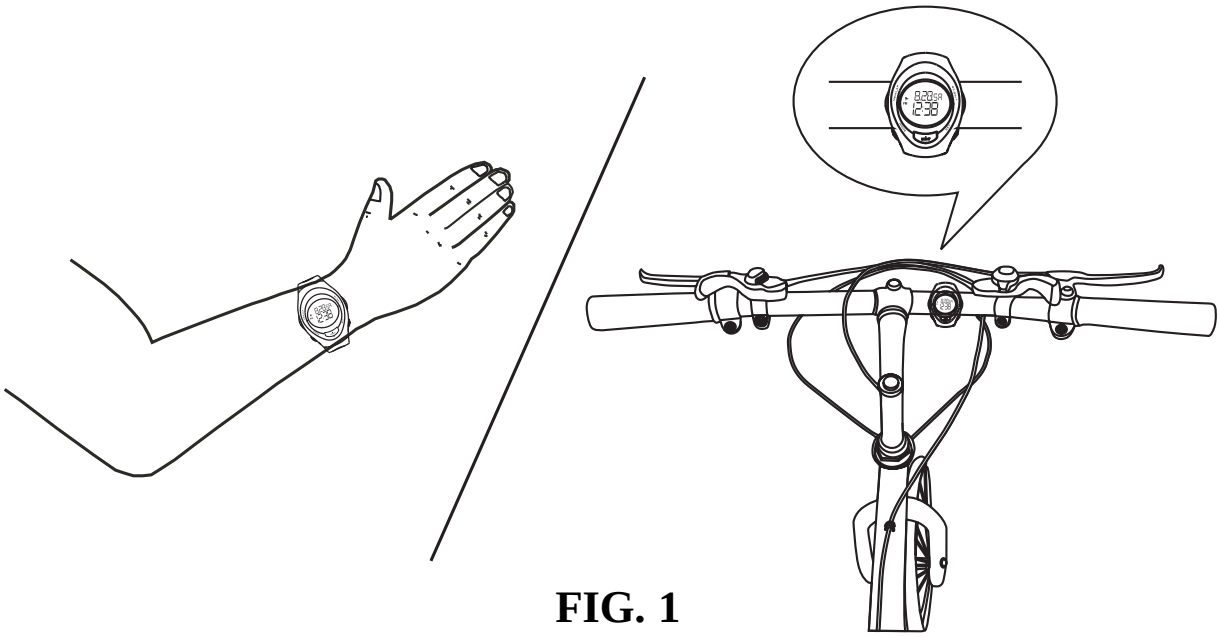


FIG. 1

Control Button On The Receiver Watch

Smart Trainer

Trainer Pro

1. **[LIGHT] BUTTON**
   Turns on the EL back light for five seconds
2. **[MODE] BUTTON**
   Changes the operating mode
3. **[MEM / LAP] BUTTON**
   Displays training records or marks a lap in stopwatch mode
   (The lap function is only available for Trainer Pro only)
4. **[ST/SP/+] BUTTON**
   Monitors the training program and the stopwatch or changes a value in setting mode
5. **[SET] BUTTON**
   Holds to enter the setting mode or changes a value in setting mode or displays the calorie and fat consumption in training

THE HEART RATE CHEST BELT

The heart rate chest belt is used to count your heartbeat and transmit the data to the receiver watch. To put it on,

1. Wet the conductive pads on the underside of the heart rate chest belt with few drops of water or a conductive gel to ensure a solid contact.
2. Strap the heart rate chest belt across the chest. Adjust the strap until the heart rate chest belt sits snugly below the pectoral muscles for an accurate heart rate signal.

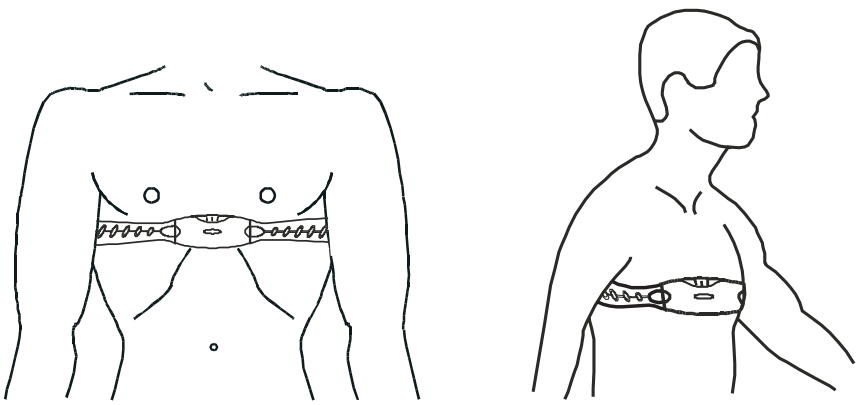


FIG. 2

HINTS:

- The position of the heart rate chest belt affects its performance. Move the heart rate chest belt along the strap for the best transmission. Avoid areas with dense chest hair.
- In dry, cold climates, it takes the heart rate chest belt a while to function steadily. This is normal as sweat could improve the contact with the skin.

EFFECTIVE RANGE

The heart rate chest belt and receiver watch will start transmitting and receiving signals once batteries are in place. Both units should be worn or mounted within an effective distance of 62.5 centimeters (25 inches). If the signals have become unsteady,

- Shorten the distance between the heart rate chest belt and receiver watch.
- Re-adjust the position of the heart rate chest belt.
- Check the batteries. Replace them when necessary.

SECTION 2 GENERAL OPERATION

THE BACK LIGHT

Press **LIGHT** to turn on the back light for five seconds.

Note: If **[▭]** appears, the back light function will be deactivated automatically in order to save the battery power. It will resume normal once a new battery is changed.

OPERATING MODES

The receiver watch has six operating modes for real-time, alarm time, second zone time, user profile, SMART TRAINING PROGRAM and stopwatch.

Refer to **FIG. 3** to toggle between the operating mode.

HOW TO SET THE REAL-TIME CLOCK

Refer to **FIG. 4** to set the real time clock.

Note:

The Smart Trainer / Trainer Pro comes with 50 years auto calendar. It is no need to set the days-of-the-week nor the dates every month.

HOW TO USE THE ALARM CLOCK

Refer to **FIG. 5** to set the alarm clock.

To activate or deactivate the alarm, press **SET** while the alarm time is displayed. The alarm indicator will appear when the function is activated (**FIG. 5a).**

When the alarm clock is activated, it will turn on at the set time every day. Press any button to stop the alarm for the day. The alarm clock is still active and will turn on again the following day.

HOW TO USE THE SECOND ZONE TIME

The second zone time is useful in keeping track of another time zone. The time zone is set using the same procedure as the real-time clock **(FIG. 4a).**

SECTION 3 HEART RATE MONITORING

USER PROFILE

You have to first enter your user profile to benefit from the SMART TRAINING PROGRAM and fully utilize the Smart Trainer / Trainer Pro functions.

Refer to **FIG. 6** to enter your user profile (gender, age, weight, height & activity score)

Activity Score

It represents your general physical activity.

If you do not usually participate in programmed recreation sports or exercise, your score is 0 (low).

If you participate two or three times a week for a total of around one hour in recreation or working requiring modest physical activity, such as golf, horseback riding, callisthenics, gymnastics, table tennis, bowling, weight lifting, yard work etc., your score is 1 (medium).

If you actively and regularly participate in heavy physical exercise, such as running, jogging, swimming, cycling, bowing, skipping rope, running in place or engaging in vigorous aerobic activity type exercise such as tennis, basket ball or handball, your score is 2 (high).

DISPLAY OF FITNESS INDEX

Your fitness index will be displayed just after the user profile is entered.

Or you can display your fitness index by pressing **MEM** while the user profile mode is displayed (all data in the user profile should be entered first). **(FIG. 6a)**

BEFORE STARTING THE SMART TRAINING PROGRAM

Once you have entered all the parameters for your user profile, you need to set the target activity and exercise time for your training.

Refer to **FIG. 7** for the procedure.

Note:

1. Make sure you fill in the target activity level and all the parameters in your user profile. Otherwise, the calorie count and fat consumption rate will not be available in training.
2. You can leave out the heart rate limits as desired. The SMART TRAINING PROGRAM will automatically select the optimal figures according to the parameters input.
3. Should you choose to enter the heart rate limits, be sure the lower limit does not exceed the higher limit.
4. A flashing `t` or `s` will appear if the lower or upper limit is exceeded **(FIG. 8)**. When the heart rate limit alert is activated, a beeping warning signal will be heard whenever lower or upper limit is exceeded.

STARTING THE SMART TRAINING PROGRAM

Once all is done, press ST/SP/+ to activate the smart training program **(FIG. 9)**. To display the calorie consumed and % fat burn, press **SET** at any time once the SMART TRAINING PROGRAM is started **(FIG. 12a).**

The SMART TRAINING PROGRAM starts with an automatic 5 minute warm-up session. This prepares you for the training ahead. Your current heart rate will be displayed.

Three short beeps mark the end of the warm-up session. You might skip the warm-up and start your exercise directly. To do so follow the procedure as shown in **FIG. 9a**. You may hear three short beeps once again the preset exercise time is reached.

Note:

1. SMART TRAINING PROGRAM could be stopped at any time during the exercise. It cannot be resumed. Once it is stopped, it could be only restarted for another training section. **(FIG. 9b)**
2. You can also let the SMART TRAINING PROGRAM running in the background while using other functions except the stopwatch function. The TIMER indicator will flash to indicate the SMART TRAINING PROGRAM is still active. **(FIG. 9c)**
3. The SMART TRAINING PROGRAM and stopwatch can be operated one at a time only.

HOW TO TRAIN WITH THE STOPWATCH

Before starting the stopwatch you need to set the target activity. **(FIG. 10)**

After finish setting the target activity, you may start exercise with the stopwatch. **(FIG. 11)**

When the stop watch has stopped running, press **MEM** to display the following data in sequence **(FIG. 11a)**:

- The stretch of exercising time within the training zone.
- Total exercising time and average heart rate.
- Calorie consumed and % fat burn.

Note:

1. THE LAP COUNTER FUNCTION IS ONLY AVAILABLE FOR TRAINER PRO ONLY. (IT WILL NOT BE AVAILABLE IN SMART TRAINER MODEL.)
2. Make sure you fill in all the parameters. Otherwise, the calorie count and % fat burn will not be available in training.
3. You can leave out the heart rate limits as desired. The SMART TRAINING PROGRAM will automatically select the optimal figures according to the parameter inputs.

4. Should you choose to enter the heart rate limits, be sure the lower limit does not exceed the higher limit.
5. A flashing `t` or `s` will appear if the lower or upper limit is exceeded **(FIG. 8)**. When the heart rate limit alert is activated, a two-beep warning signal will be heard whenever lower or upper limit is exceeded
6. You can also let the stopwatch running in the background while using other functions except the SMART TRAINING PROGRAM. The STW indicator will flash to indicate the stopwatch is still active. **(FIG. 11b)**
7. The SMART TRAINING PROGRAM and stopwatch can be operated one at a time only.

HOW TO RECALL TRAINING DATA

To recall the Calories and % Fat Burn

You may check the calories consumed and % fat burn during the exercise or after the exercise.

In the SMART TRAINER PROGRAM refers to **FIG. 12a and FIG. 12** to recall the calories consumed and % fat burn during exercise and after exercise respectively.

In the stop watch mode refers to **FIG. 11c** to recall the calories consumed and % fat burn during exercise. To recall the calories consumed and % fat burn after exercise refer to **FIG. 11a**.

Note:
THE LAP COUNTER FUNCTION IS ONLY AVAILABLE FOR TRAINER PRO ONLY. (IT WILL NOT BE AVAILABLE IN SMART TRAINER MODEL.)

To recall the LAP memory (For Trainer Pro only)

The following information will be stored in the LAP memory:

- The stretch of exercising time within the training zone.
- Total exercising time and average heart rate.
- Calorie consumed and % fat burn.

You may store up to 44 lap memories into the Trainer Pro. These 44 lap memories will share a total 99:59:59 memory record. Refer to **FIG. 13** to recall various lap memory record.

SECTION 4 ADDITIONAL INFORMATION

OUTDOORS SPORT

The watch is 3 bar water resistance and should not be used for diving nor skin diving.

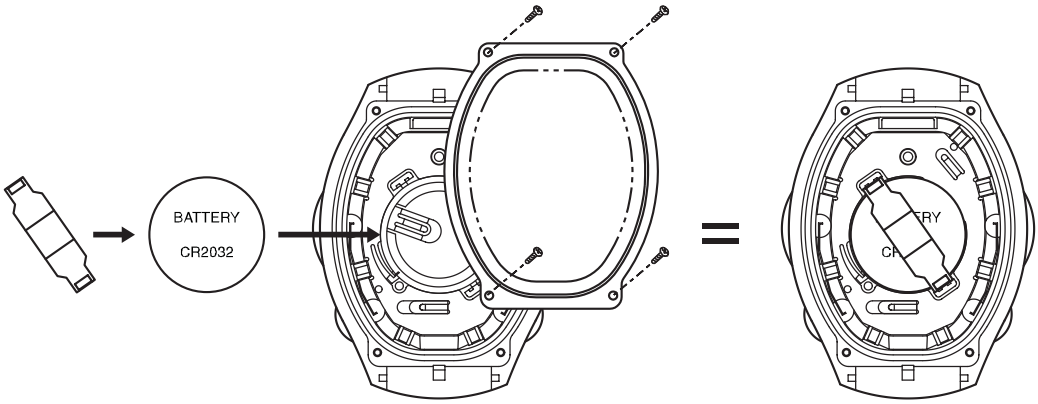
Note:
Set the unit before exposing it to excessive water. Activating the keys while in the water or during heavy rainstorms may cause water to enter the unit.

BATTERY INFORMATION

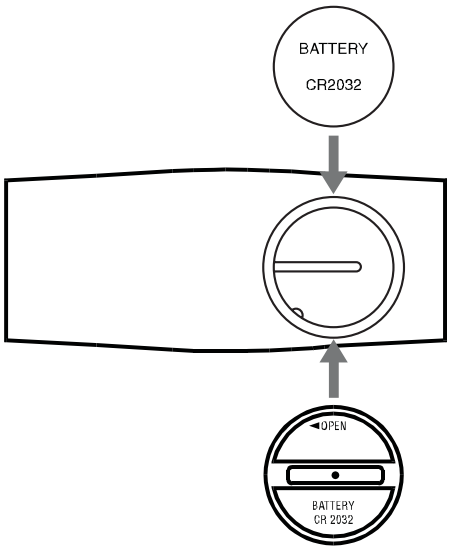
The Smart Trainer / Trainer Pro uses a CR2032 lithium battery for the receiver watch and a CR2032 for the heart rate chest belt. Both are included with the unit.

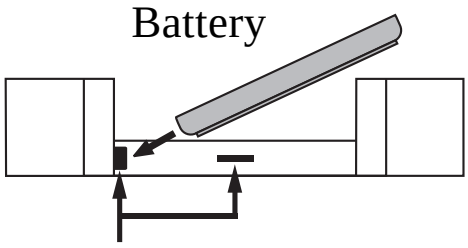
When the battery of the receiver watch is running low, the low battery indicator will light up. As for the heart rate chest belt, it stops transmitting signals when the battery is dry.

To change the battery, refer to the following diagram,



WATCH





CHEST BELT - TOP VIEW **CHEST BELT - SIDE VIEW**

Note on Battery: Batteries included (if any) are for demonstration purpose only. For optimal daily-usage, application of new alkaline batteries are recommended.

PRECAUTIONS

- Read the user's manual thoroughly.
- Gently clean the unit thoroughly after each training session.
- Do not subject the unit to excessive force, shock, dust and temperature.
- Do not tamper with the unit's internal components.
- Do not use old batteries or batteries of different specifications.

SPECIFICATIONS

Model	:	SMART TRAINER (HR308) / TRAINER PRO (HR318)
Time	:	12hr /24hr
Date	:	DD-MM or MM-DD and days-of-the-week
Year	:	2001 - 2050 (auto-calendar)
Zone time	:	(+)23 - (-)23 hour
Stop watch	:	00:00:00-99:59:59 (hr:min:sec)
Lap counter (Trainer Pro only)	:	44 laps share 99:59:59 recording time
Alarm	:	daily alarm, heart rate zone alert alarm
Measuring range	:	30 - 240 bpm
Heart rate zone limit	:	30 - 240 bpm
Smart Training Program timer	:	00:30 - 99:54 (hr:min)
Calories calculation	:	0 - 9,999 kcal

% fat burn calculation	:	0 - 99%
Receiver watch power	:	1 x CR2032
Heart rate chest belt power	:	1 x CR2032
Operation temperature	:	5°C - 40°C (41°F - 104°F)
Storage temperature	:	-20°C - 70°C (-4°F - 158°F)
Water resistance	:	not actuating keys to 30m

MAINTENANCE

1. Do not clean the unit with abrasive or corrosive materials. Abrasive cleaning agents may scratch the plastic parts and corrode the electronic circuit.
2. Do not subject the unit to excessive: force, shock, dust, temperature, or humidity. Such treatment may result in malfunction, a shorter electronic life span, damaged batteries, or distorted parts.
3. Do not tamper with the unit's internal components. Doing so will terminate the unit's warranty and may cause damage. The unit contains no user-serviceable parts.

CAUTION

— The content of this manual is subject to change without further notice.

— Due to printing limitation, the displays shown in this manual may differ from the actual display.

— The contents of this manual may not be reproduced without the permission of the manufacturer.

ABOUT OREGON SCIENTIFIC

Visit our website (www.oregonscientific.com) to learn more about Oregon Scientific products such as digital cameras; MP3 players; children's electronic learning products and games; projection clocks; health and fitness gear; weather stations; and digital and conference phones. The website also includes contact information for our customer care department in case you need to reach us, as well as frequently asked questions and customer downloads.

We hope you will find all the information you need on our website, however if you'd like to contact the Oregon Scientific Customer Care department directly, please visit:

www2.oregonscientific.com/service/support

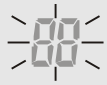
OR

Call 949-608-2848 in the US.

For international enquiries, please visit:
www2.oregonscientific.com/about/international/default.asp

REFERENCE

1. J. Wiley, Exercise psychology: the influence of physical exercise on psychological processes / edited by Peter Seraganian. New York: 1993.
2. Stanley P. Brown, Introduction to exercise science, Philadelphia, PA, 2001
3. Richard W. Bowers, Edward L. Fox, Sports physiology, Dubuque, Iowa: Wm. C. Brown Publishers, 1992. 3rd ed.
4. Brian J. Sharkey, Fitness and health, Champaign, IL: Human Kinetics, 1997. 4th ed.
5. John F. Alexander, C.I.C. Symposium on Physiology of Fitness and Exercise (1971: University of Minnesota) Chicago: Athletic Institute, 1972.
6. David C. Nieman, Exercise testing and prescription: a health-related approach, Mountain View, Calif.: Mayfield Pub., 1999, 4th ed.
7. Robert M. Ross, Andrew S. Jackson: Exercise concepts, calculations, and computer applications. Carmel, Ind.: Benchmark Press, 1990.
8. Brian J. Sharkey, Physiology of fitness: prescribing exercise for fitness, weight control, and health Publisher Champaign, Ill.: Human Kinetics Publishers, 1979.

LEGEND	**:**	***ITALIC***	**- PRESS**
		ITALIC	**- PRESS & HOLD FOR 2 SEC.**
			**- FLASHING**
			- FAST ADVANCE

REFERENCE TO FIG. 3

A. CLOCK MODE

B. ALARM MODE

C. ZONE TIMER MODE

D. USER PROFILE

E. SMART TRAINING PROGRAM

F. STOP WATCH MODE

G. CLOCK MODE

SMART TRAINER / TRAINER PRO

Bedienungsanleitung

INHALT

ABSCHNITT 1: EINFÜHRUNG ..... 3 - 10
INTELLIGENTES TRAININGSPROGRAMM 3
FITNESS-INDEX 5
TRAININGS-TIPS..... 6
DIE EMPFÄNGERUHR 7
- Die Bedientasten der Empfängeruhr..... 8
DER BRUSTGURT FÜR DIE HERZFREQUENZMESSUNG..... 9
EFFEKTIVER ÜBERTRAGUNGSBEREICH 10

ABSCHNITT 2: EINSATZ ALLGEMEIN ..... 10 -11
DIE ANZEIGEBELEUCHTUNG 10
BETRIEBSMODI 10
NORMALZEIT EINST ELLEN..... 11
DER EINSATZ DER ALARMUHR..... 11
DER EINSATZ DER ZWEITEN ZEITZONE DER WELTZEITUHR..... 11

ABSCHNITT 3: HERZFREQUENZÜBERWACHUNG 12-16
BENUTZERPROFIL 12
- Aktivitätsprofil 12
ANZEIGE DES FITNESS-INDEX..... 13

BEVOR SIE DAS INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM BEGINNEN..... 13
DAS INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM STARTEN..... 14
TRAINIEREN MITTELS DER STOPPUHR 15
ANZEIGE DER TRAININGSDATEN 16
- Aufrufen des Kalorien- und Fettabbaus in % 16
- Anzeigen der gespeicherten LAP Rundenzeiten (Nur für Trainer Pro) 16

ABSCHNITT 4: ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN 17-21
EINSATZ FÜR FREILUFTSPORTARTEN 16
HINWEISE ZU DEN BATTERIEN 16
VORSICHTSMASSNAHMEN..... 18
TECHNISCHE DATEN 19
WARTUNG..... 20
VORSICHT 20
LITERATUR..... 21

Lesen Sie die Bedienungsanleitung vor dem Einsatz des Gerätes durch.

ABSCHNITT 1: EINFÜHRUNG

Wir gratulieren Ihnen zum Kauf des Smart Trainer / Trainer Pro. Der Smart Trainer / Trainer Pro ist ein Präzisionsgerät mit zahlreichen Funktionen. Das Gerät überwacht nicht nur Ihre Pulsfrequenz, sondern auch den Kalorienverbrauch und den Fettabbau während des Trainings und kann zudem auch ein optimales Trainingsprogramm, basierend auf Ihrem aktuellen Fitnessgrad, erstellen.

Das System besteht aus einem Brustgurt zur Pulsfrequenzmessung und einer Empfängeruhr mit Normalzeituhr, Stoppuhr und Anzeigebeleuchtung.

INTELLIGENTES TRAININGSPROGRAMM

Es ist sehr wichtig, dass Sie Ihre maximale Herzleistung (MHR), und die Trainingszone, d.h. den oberen und unteren Grenzwert für die Pulsfrequenz kennen, bevor Sie mit dem Training beginnen. Diese Werte helfen Ihnen dabei den maximalen Gesundheitsgewinn aus Ihrem Trainingsprogramm zu schöpfen.

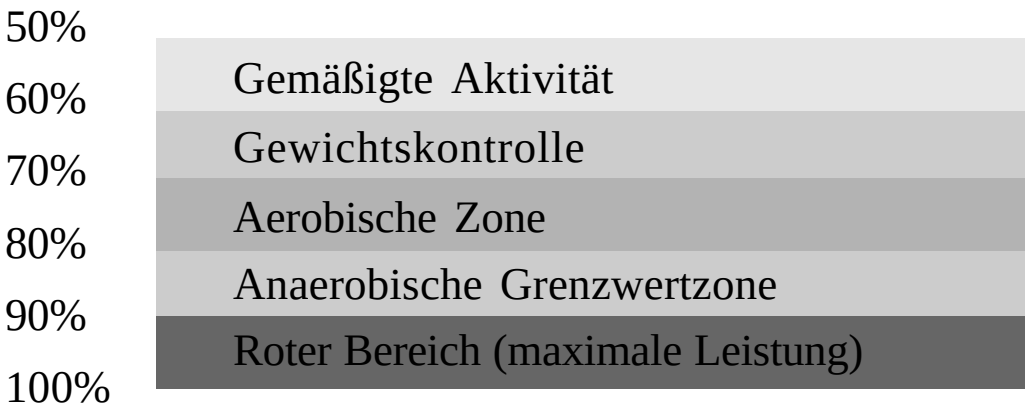
Ihr Smart Trainer / Trainer Pro ist mit einem INTELLIGENTEN TRAININGSPROGRAMM ausgerüstet, das Ihnen dabei helfen kann Ihre maximale Herzleistung (MHR) so zu bestimmen, dass die oberen und unteren Grenzwerte für die Herzleistung der angegebenen Trainingsstufe automatisch während des gesamten Trainingsprozesses eingestellt werden.

Sie können aber den oberen und unteren Grenzwert auch gemäß der nachfolgenden Faustregel selbst ermitteln.

Schätzen Sie Ihre maximale Herzleistung mittels der folgenden Formel ein:

Männer:	220 - Alter = Maximale Herzleistung
Frauen:	230 - Alter = Maximale Herzleistung

Es gibt drei Trainingszonen, deren Nutzen für die Gesundheit und die Beziehung zur maximalen Herzleistung unten beschrieben wird:



Ihre Herzfrequenz-Obergrenze und -Untergrenze berechnen Sie, indem Sie Ihre persönliche maximale Herzfrequenz (MHR) mit dem Prozentsatz der gewählten Trainingszone multiplizieren.

Beispiele:
Für einen 40-jährigen Mann, der Training zur Gesundheitsförderung betreibt, gilt Folgendes:

Herzfrequenz-Obergrenze	(220 - 40) x 70 % = 126 (Schläge pro Minute)
Herzfrequenz-Untergrenze	(220 - 40) x 60 % = 108 (Schläge pro Minute)

Für eine 30-jährige Frau, die Aerobic-Training betreibt, gilt Folgendes:

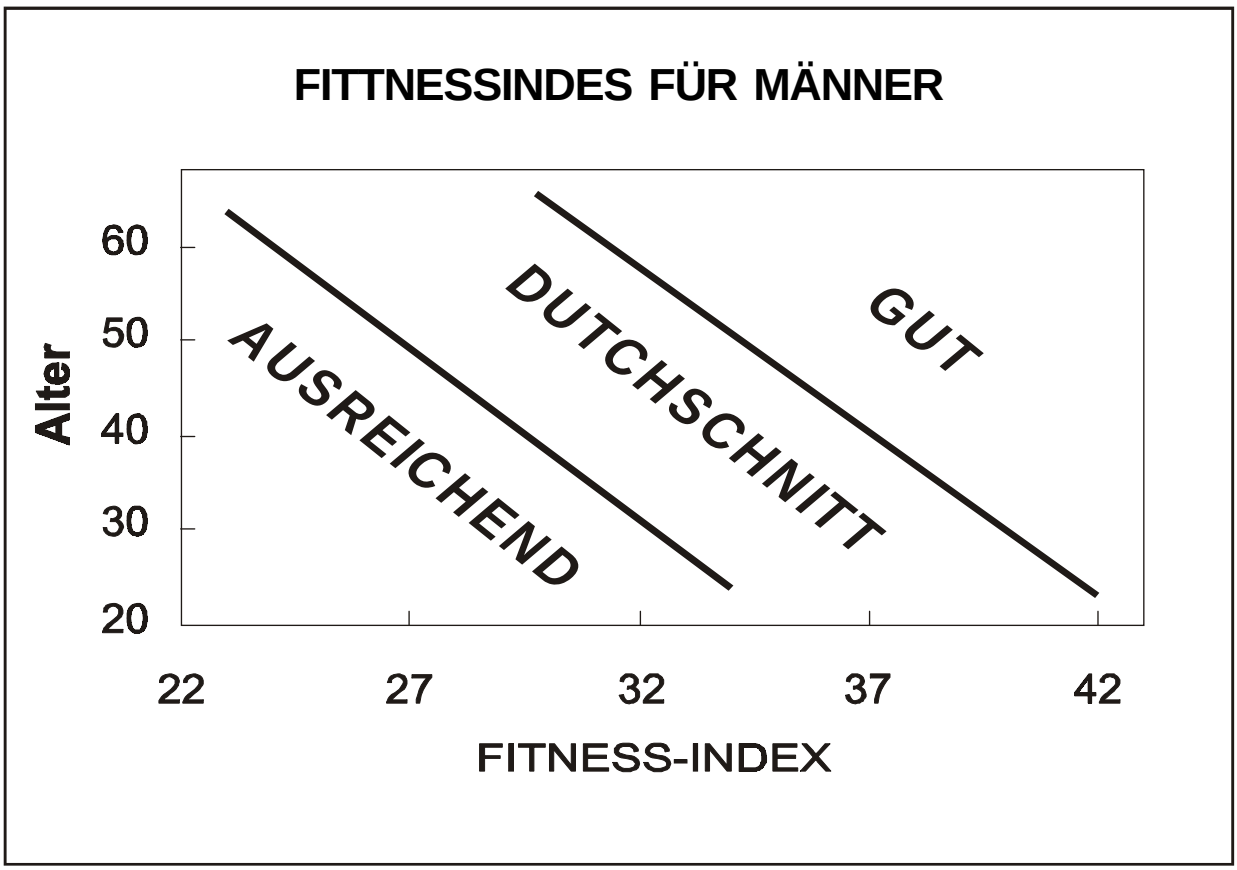
Herzfrequenz-Obergrenze	(230 - 30) x 80 % = 160 (Schläge pro Minute)
Herzfrequenz-Untergrenze	(230 - 30) x 70 % = 140 (Schläge pro Minute)

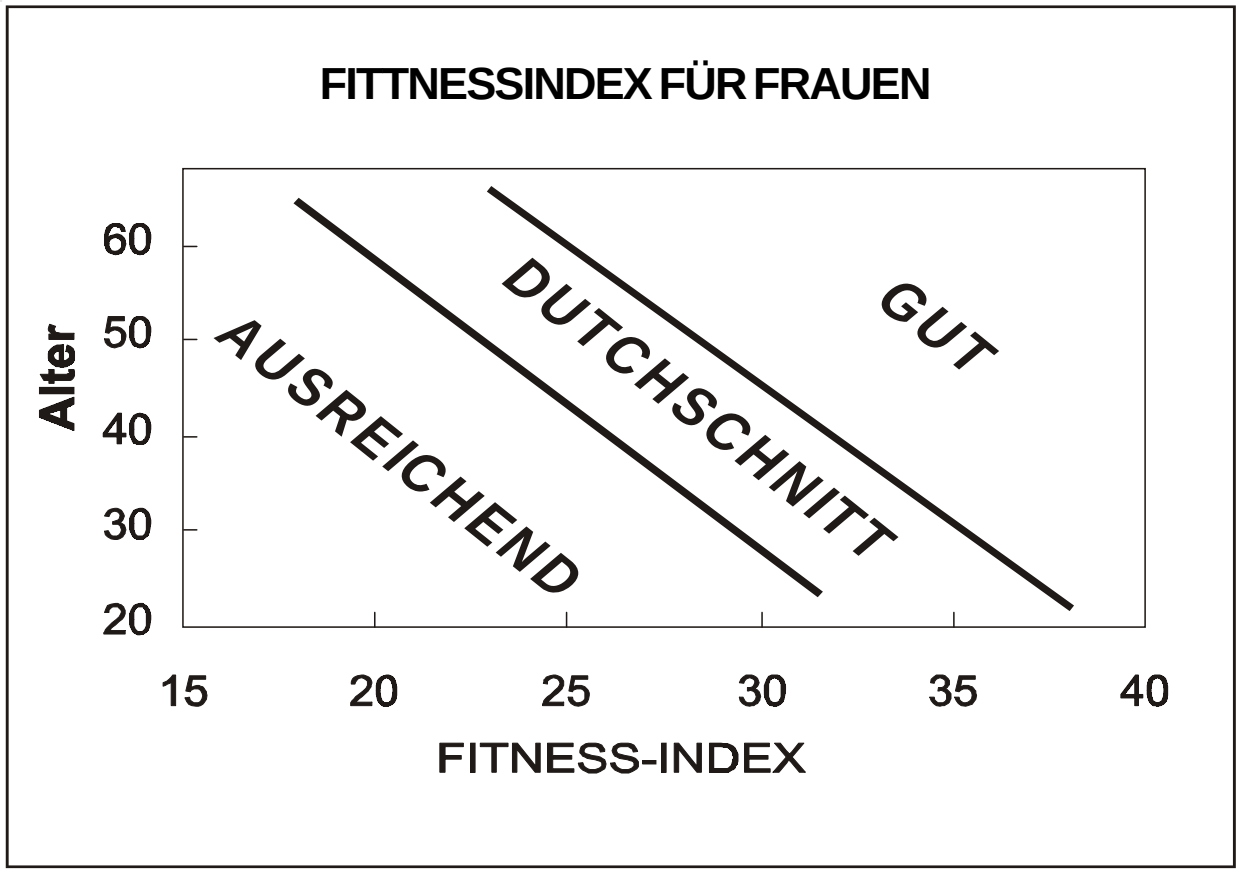
Das INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM führt Sie von den Aufwärmübungen bis zum Ende Ihres Trainings. Während des gesamten Vorgangs können Sie die verbrauchten Kalorien anzeigen lassen. Der Prozentwert zeigt dabei den Anteil der Kalorien, die über die Fettverbrennung dem Körper bereitgestellt wurden.

FITNESS-INDEX

Ihr Smart Trainer / Trainer Pro erzeugt einen Fitness-Index basierend auf Ihrer aerobischen Fitness, oder Ihre Kapazität an einer Form aerobischer Übungen teilzunehmen, abhängig und begrenzt durch die Fähigkeit des Körpers Sauerstoff an die Muskeln während des Trainings zu transportieren. Diese wird oft auch als maximale Sauerstoffaufnahme (VO 2 Max.) bezeichnet, und ist definiert als die Höchstmenge von Sauerstoff, die während eines fortlaufend anspruchsvolleren Trainingsprogramms genutzt werden kann. Die Lungen, das Herz, das Blut, das Kreislaufsystem und die Arbeitsleistung der Muskeln sind Teilfaktoren, die alle einen Einfluss auf den Faktor VO 2 Max. haben. Die Einheit des Wertes VO 2 Max ist ml/kg pro min..

Im Allgemeinen liegt der Fitnessbereich, abhängig vom Alter, zwischen 13 und 53. Je höher der Index, um so fitter sind Sie. (Beachten Sie hierzu bitte das nachfolgende Diagramm.)





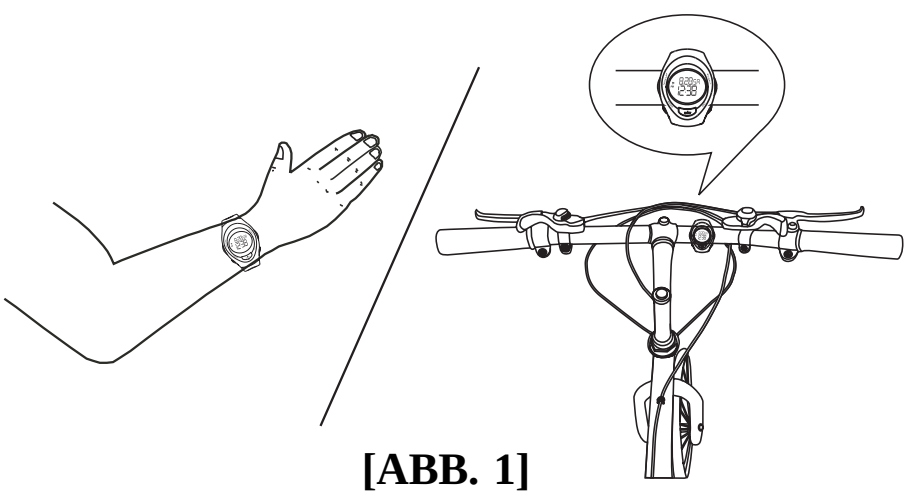
TRAININGS-TIPS

- Bestimmen Sie den Zweck Ihres Trainings; Gewichtskontrolle, Fitness, Gesundheit oder Vergleich mit einem Freund.
- Wählen Sie eine Aktivität, die Ihnen Spaß macht. Die Variierung Ihrer Übungen kann Ihr Training interessanter machen.
- Beginnen Sie langsam.
- Trainieren Sie regelmäßig. Jeweils 20 bis 30 Minuten pro Tag und dreimal oder viermal die Woche, um die Allgemeinbefindlichkeit der Herzkranzgefäße zu verbessern.
- Steigern Sie die Trainingsanforderungen mit ansteigender Fitness.
- Führen Sie stets 5 Minuten lang Aufwärm- und Auslaufübungen durch, nachdem Sie in der Trainingszone trainiert haben.

- Die Gesundheitszone ist die Zone mit der niedrigsten Trainingsintensität. Diese Zone eignet sich hervorragend für Anfänger und diejenigen, die das Herzkranzgefäßsystem stärken möchten.
- Die aerobische Übungszone steigert die Muskelkraft und verbessert die Ausdauer. In dieser Zone trainiert der Körper innerhalb des Sauerstoffaufnahmevermögens, verbrennt mehr Kalorien und Sie können die Übungen länger durchhalten.
- Die anaerobische Zone betont einen Zugewinn an Schnelligkeit und Leistung. In dieser Zone trainieren Sie über der Sauerstoffaufnahmefähigkeit des Körpers und es wird dadurch mehr Muskelmasse aufgebaut; Sie können jedoch nicht sehr lange in dieser Übungszone trainieren.
- Messen Sie den Puls nach jedem Trainingsdurchgang. Wiederholen Sie den Vorgang nach jeweils drei Minuten. Wenn der Herzschlag anschließend nicht wieder auf die Ruhefrequenz absinkt, dann haben Sie zu hart trainiert.
- Suchen Sie stets einen Arzt auf, bevor Sie mit einem anspruchsvollen Trainingsprogramm beginnen.

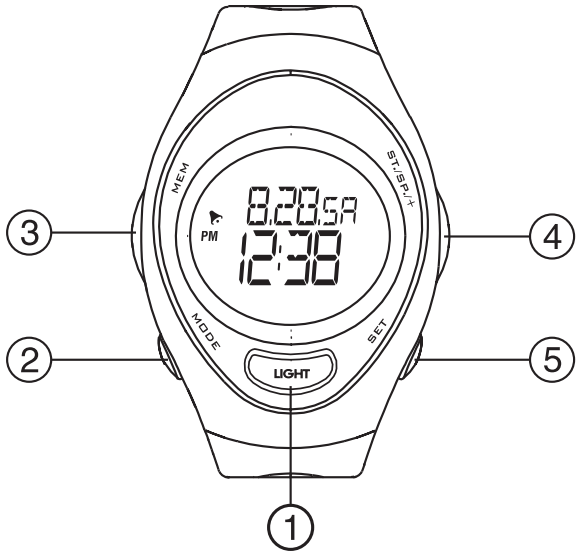
DIE EMPFÄNGERUHR

Sie können die Uhr an Ihrem Handgelenk tragen, oder diese an Ihrem Fahrrad oder einem Übungsgerät befestigen.



[ABB. 1]

Die Bedientasten der Empfängeruhr



Smart Trainer

Trainer Pro

1. **[LICHT]-TASTE**
   Schaltet die EL-Anzeigebeleuchtung fünf Sekunden lang ein.

2. **[MODUS]-Taste**
   Umschalten zwischen den Betriebsmodi.

3. **[MEM/LAP]-TASTE**
   Anzeigen der aufgezeichneten Trainingswerte, oder feststellen einer Rundenzeit im Stoppuhrmodus. (Die Rundenzeitfunktion ist nur für das “Trainer Pro” Modell vorhanden.)

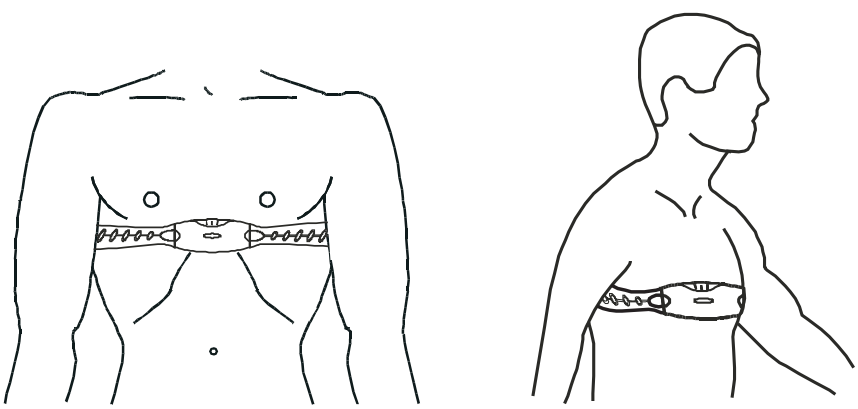
4. **[ST/SP/+]-TASTE**
   Steuert das Trainingsprogramm und die Stoppuhr, oder Einstellen von Werten im Einstellmodus.

5. **[SET]-Taste**
   Halten Sie die Taste gedrückt, um den Einstellmodus aufzurufen, oder um die Anzeigestellen für die Einstellung aufzurufen; Anzeige des Kalorien- und Fettabbaus während des Trainings.

DER BRUSTGURT FÜR DIE HERZFREQUENZMESSUNG

Der Brustgurt für die Herzfrequenzmessung misst und überträgt die Messdaten an die Empfängeruhr. Legen Sie den Brustgurt wie folgt an:

1. Feuchten Sie die leitenden Auflageflächen an der Innenseite des Gurts mit etwas Wasser oder Leitgel an, um einen guten Kontakt zu gewährleisten.
2. Schnallen Sie sich den Gurt um. Stellen Sie den Gurt so ein, dass dieser sicher unter den Brustmuskeln anliegt, so dass das Herzschlagsignal zuverlässig gemessen und gesendet werden kann.



[ABB. 2]

HINWEISE:

- Die Position des Brustgurts hat einen Einfluss auf dessen Funktion. Verschieben Sie den Gurt so, dass ein optimaler Kontakt gewährleistet ist. Vermeiden Sie Zonen mit starkem Brusthaar.
- In trockenem, kaltem Klima dauert es einige Zeit, bis die Übertragung der Werte stabil ist. Dies ist normal, da Schweiß die Leitfähigkeit der Haut erhöht.

EFFEKTIVER ÜBERTRAGUNGSBEREICH

Der Sender des Brustgurts und die Empfängeruhr funktionieren, sobald Sie Batterien einlegen. Beide Geräte sollten sich in einem Abstand von nicht mehr als 62.5cm (25 Zoll) voneinander befinden. Falls die Signale nicht mehr zuverlässig empfangen werden, dann:

- Verkürzen Sie die Distanz zwischen dem Sendeteil des Brustgurts und der Empfängeruhr.
- Stellen Sie die Position des Sendeteils am Brustgürtel ein.
- Überprüfen Sie die Batterien. Wechseln Sie die Batterien aus, falls nötig.

ABSCHNITT 2: EINSATZ ALLGEMEIN

DIE ANZEIGEBELEUCHTUNG

Betätigen Sie die **LICHT**-Taste (LIGHT), um die Anzeigebeleuchtung 5 Sekunden lang einzuschalten.

Hinweis: Wenn **[⌀]** erscheint, schaltet sich die Hintergrundbeleuchtung automatisch aus, um Batteriestrom zu sparen. Sobald die Batterie ausgewechselt wird, schaltet sie sich wieder ein.

BETRIEBSMODI

Diese Empfängeruhr verfügt über sechs Betriebsmodi; diese sind Normalzeit, Alarmzeit, zweite Zeitzone, Benutzerprofil, INTELLIGENTES TRAININGSPROGRAMM und Stoppuhr.

Beachten Sie **ABB. 3** für Hinweise zum Umschalten zwischen den Betriebsmodi.

NORMALZEIT EINSTELLEN

Beachten Sie **ABB. 4** für Hinweise zur Einstellung der Normalzeituhr.

Hinweis:
Die Modelle Smart Trainer / Trainer Pro sind mit einer 50-jährigen, automatischen Kalenderuhr ausgerüstet. Sie müssen die Wochentage nicht manuell einstellen.

DER EINSATZ DER ALARMUHR

Beachten Sie **ABB. 5,** für Hinweise zur Einstellung der Alarmzeit. Betätigen Sie **SET** (EINSTELLEN) während die Alarmzeit angezeigt wird, um die Alarmfunktion zu aktivieren oder zu deaktivieren. Der Alarm-Indikator erscheint, wenn diese Funktion aktiviert ist. **(ABB. 5a).**

Der Alarm ertönt täglich, wenn die Alarmfunktion aktiviert ist. Betätigen Sie eine beliebige Taste, um den Alarm einen Tag abzuschalten. Die Alarmfunktion bleibt aktiviert, und der Alarm ertönt zur eingestellten Zeit erneut am nächsten Tag.

DER EINSATZ DER ZWEITEN ZEITZONE DER WELTZEITUHR

Mittels der zweite Zeitzone können Sie sich die Uhrzeit in einer anderen Weltzeitzone anzeigen lassen. Die Zeit für die zweite Zeitzone kann genau wie die Normalzeit eingestellt werden. **(ABB. 4a.)**

ABSCHNITT 3: HERZFREQUENZÜBERWACHUNG

BENUTZERPROFIL

Bevor Sie die Funktionen des INTELLIGENTEN TRAININGSPROGRAMMS der Modelle Smart Trainer / Trainer Pro nutzen können, müssen Sie ein Benutzerprofil eingeben.

Beachten Sie **ABB. 6**, um Ihr Benutzerprofil einzugeben (Geschlecht, Alter, Gewicht, Körpergröße & Aktivitätsprofil)

Aktivitätsprofil

Das Aktivitätsprofil repräsentiert Ihren allgemeinen Fitnessgrad.

Wenn Sie unter normalen Umständen an keinem Übungs- oder Trainingsprogramm teilnehmen, dann sollten Sie “0” (niedrig) eingeben.

Wenn Sie zwei- bis dreimal die Woche eine sportliche Aktivität mit einer Dauer von ca. 1 Stunde betreiben, wie z.B. Golf, Reiten, Bewegungsübungen, Gymnastik, Tischtennis, Bowling, Gewichtheben, Gartenarbeit, usw., dann ist Ihre Einstufung hier “1” (mittel).

Wenn Sie aktiv und regelmäßig anspruchsvolle körperliche Übungen ausführen, wie z.B. Dauerlaufen, Laufen, Schwimmen, Radfahren, Boxen, Seilspringen, Standlaufen oder aerobische Sportarten wie z.B. Tennis, Basketball oder Handball, dann ist Ihre Einstufung hier “2” (hoch).

ANZEIGE DES FITNESS-INDEX

Ihr Fitness-Index wird unmittelbar nach der Eingabe des Benutzerprofils angezeigt. Sie können sich Ihren Fitness-Index auch mittels er "**MEM**"-Taste anzeigen lassen, während die Uhr im Benutzerprofilmodus funktioniert (alle Daten des Benutzerprofils sollten jedoch zuerst eingegeben werden.) **(ABB. 6a)**

BEVOR SIE DAS INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM BEGINNEN

Nachdem Sie alle Parameter für Ihr Benutzerprofil eingegeben haben, müssen Sie eine Aktivität und die Übungszeit für Ihr Training eingeben. Beachten Sie **ABB. 7** für ausführliche Hinweise hierzu.

Hinweis:

1. Stellen Sie sicher, daß das Aktivitätsprofil und alle Parameter des Benutzerprofils eingegeben wurden. Andernfalls kann der Kalorien- und Fettabbau während des Trainings nicht berechnet werden.
2. Sie können die oberen und unteren Grenzwerte für die Pulsfrequenz vernachlässigen. Das INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM errechnet automatisch die optimalen Werte für diese Parameter.
3. Wenn Sie Werte für den oberen und unteren Herzfrequenzwert eingeben, dann müssen Sie sicherstellen, daß der Wert für den oberen Grenzwert größer ist als der Wert für den unteren Grenzwert.
4. Die Indikatoren [s] oder [t] erscheinen, wenn der obere oder untere Grenzwert überschritten werden (**ABB. 8**). Wenn ein Grenzwertalarm ausgelöst wird, ertönt ein Piepton, sobald der obere oder untere Grenzwert überschritten werden.

DAS INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM STARTEN

Betätigen Sie [ST/SP/+], um das intelligente Trainingsprogramm zu starten **(ABB. 9)**. Betätigen Sie **[SET]**, um sich jederzeit den Kalorien und Fettabbau in % anzeigen zu lassen, sobald das INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM gestartet wurde **(ABB. 12a)**.

Das INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM beginnt automatisch mit einer 5-minütigen Aufwärmzeit. Diese bereitet Sie auf das bevorstehende Training vor. Ihre aktuelle Herzfrequenz wird angezeigt.

Drei kurze Pieptöne ertönen, sobald die Aufwärmzeit abgelaufen ist. Sie können die Aufwärmzeit auslassen, und sofort mit dem Training beginnen. Beachten Sie die nachfolgenden Hinweise unter **ABB. 9a,** um mit dem Training ohne vorhergehende Aufwärmzeit zu beginnen. Sie hören erneut drei kurze Pieptöne, sobald die programmierte Übungszeit abgelaufen ist.

Hinweis:

1. Das INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM kann jederzeit während der Übungen angehalten werden. Sie können ein Programm nicht fortsetzen. Wenn das Programm angehalten wurde, können Sie nur mit einem neuen Trainingsabschnitt beginnen. **(ABB. 9b)**
2. Sie können das INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM auch im Hintergrund weiterlaufen lassen, während Sie die anderen Funktionen der Uhr nutzen, ausgenommen der Stoppuhrfunktionen. Der TIMER-Indikator blinkt, und zeigt an, dass das INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM läuft. **(ABB. 9c)**
3. Das INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM und die Stoppuhr können nicht gleichzeitig aktiviert werden.

TRAINIEREN MITTELS DER STOPPUHR

Bevor Sie die Stoppuhr starten, müssen Sie die Trainingsstufe einstellen. **(ABB. 10)**

Nach der Einstellung der Trainingsstufe können Sie mit den Übungen mittels der Stoppuhr beginnen. **(ABB. 11)**

Betätigen Sie **MEM**, um die folgenden Daten anzuzeigen, sobald die Stoppuhr nicht mehr läuft **(ABB. 11a):**

- Die Trainingszeit innerhalb der Trainingszone.
- Die Gesamttrainingszeit und die durchschnittliche Herzfrequenz.
- Kalorien- und Fettabbau in %.

Hinweis:

1. DIE RUNDENZÄHLER-FUNKTION IST NUR FÜR DAS TRAINER PRO MODELL VORHANDEN.
2. Geben Sie alle Parameter ein. Andernfalls kann der Kalorien- und Fettabbau während des Trainings nicht angezeigt werden.
3. Die Eingabe der Grenzwerte für die obere und untere Herzleistung ist optional. Das INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM ermittelt diese Parameter automatisch selbst.
4. Wenn Sie Werte für den oberen und unteren Herzfrequenzwert eingeben, dann müssen Sie sicherstellen, dass der Wert für den oberen Grenzwert größer ist als der Wert für den unteren Grenzwert.
5. Die Indikatoren [s] oder [t] erscheinen, wenn der obere oder untere Grenzwert überschritten werden **(ABB. 8)**. Wenn ein Grenzwertalarm ausgelöst wird, ertönt ein Piepton, sobald der obere oder untere Grenzwert überschritten wird.
6. Sie können die Stoppuhr auch im Hintergrund weiterlaufen lassen, während Sie andere Funktionen, ausgenommen des INTELLIGENTEN TRAININGSPROGRAMMS nutzen. Der “STW”-Indikator blinkt und zeigt an, dass die Stoppuhr im Hintergrund läuft. **(ABB. 11b)**

7. Das INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM und die Stoppuhr können nicht gleichzeitig aktiviert werden.

ANZEIGE DER TRAININGSDATEN

Aufrufen des Kalorien- und Fettabbaus in %

Sie können den Kalorien- und Fettabbau in % jederzeit während der Übungen oder nach den Übungen abrufen.

Beachten Sie **ABB. 12a** und **ABB. 12** während das INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM läuft, und nach Abschluss des Programms.

Beachten Sie **ABB. 11c,** um den Kalorien- und Fettabbau in % während der Übungen anzuzeigen. Beachten Sie **ABB. 11a** für die Anzeige des Kalorien- und Fettabbaus.

Hinweis:
DIE RUNDENZÄHLER-FUNKTION STEHT NUR FÜR DIE TRAINER PRO VERSION ZUR VERFÜGUNG.

Anzeigen der gespeicherten LAP Rundenzeiten (Nur für Trainer Pro)

Die folgenden Informationen sind im LAP Rundenzeitspeicher festgehalten:

- Die Übungszeit innerhalb der Trainingszone.
- Die Gesamtübungszeit und die durchschnittliche Herzfrequenz.
- Kalorien- und Fettabbau in %.

Der Trainer Pro speichert bis zu 44 Rundenzeiten. Diese 44 Rundenzeiten dürfen zusammengerechnet maximal ein Zeitintervall von 99:59:59 Sekunden lang sein. Beachten Sie **ABB. 13**, um die verschiedenen Rundenzeiten aufzurufen.

ABSCHNITT 4: ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN

EINSATZ FÜR FREILUFTSPORTARTEN

Die Uhr ist wasserfest bis zu einem Druck von 3 Bar, und Sie sollten die Uhr nicht beim Tauchen oder Schnorcheln tragen.

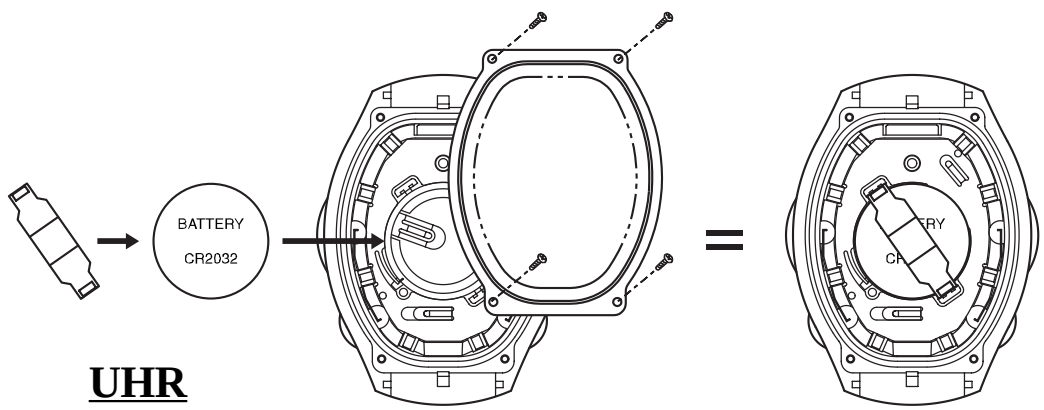
Hinweis:
Führen Sie alle Einstellungen aus, bevor Sie die Uhr Wasser oder Spritzwasser aussetzen. Durch das Betätigen der Bedientasten unter Wasser oder im Regen kann Wasser in das Innere des Gerätes eindringen.

HINWEISE ZU DEN BATTERIEN

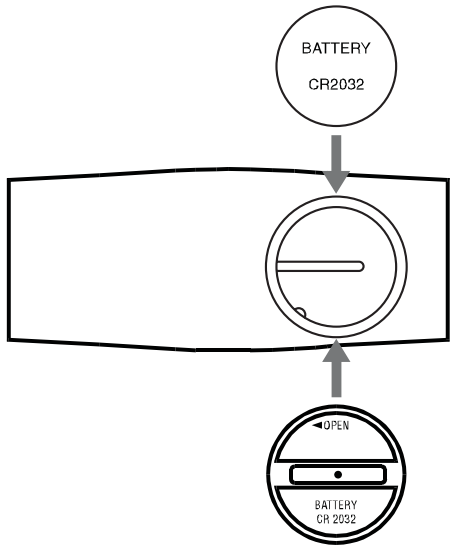
Die Modelle Smart Trainer / Trainer Pro verwenden eine Lithiumbatterie des Typs CR2032 für die Uhr, und eine Lithiumbatterie des Typs CR2032 für den Herzfrequenzsender. Die Batterien werden für beide Geräte mitgeliefert.

Sobald die Batterie der Empfängeruhr schwächer wird, leuchtet der Batteriestandindikator auf. Der Sender des Brustgurts sendet keine Signale mehr, wenn die Batterie leer ist.

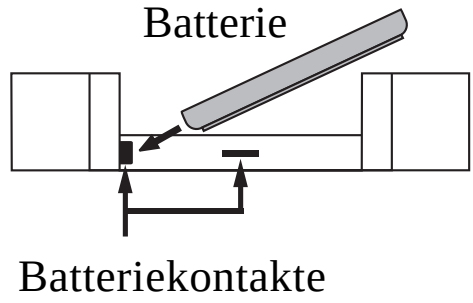
Bitte beachten Sie für den Batteriewechsel das nachfolgende Diagramm:



UHR



BRUSTGURT -
ANSICHT VON OBEN



BRUSTGURT -
SEITENANSICHT

Hinweis: Mitgelieferte Batterien (falls dabei) sind nur für Demonstrationszwecke. Für den täglichen Gebrauch wird empfohlen, neue Alkaline Batterien einzulegen.

Hinweis: Zum Schutz unserer Umwelt / Batterieentsorgung
Batterien gehören nicht in den Hausmüll. Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, gebrauchte Batterien zurückzugeben. Sie können Ihre alten Batterien bei den öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde oder überall dort abgeben, wo Batterien der betreffenden Art verkauft werden.

VORSICHTSMASSNAHMEN

- Lesen Sie die Gebrauchsanleitung sorgfältig durch.
- Reinigen Sie das Gerät vorsichtig nach jedem Einsatz.
- Setzen Sie das Gerät keiner Gewalteinwirkung aus, und schützen Sie es vor Schlag, Staub und extremen Temperaturen.
- Nehmen Sie keine Änderungen an den Innenteilen vor.

TECHNISCHE DATEN

Modell	:	SMART TRAINER (HR308) / TRAINER PRO (HR318)
Zeitanzeige	:	12 Std./24-Stundenformat
Datum	:	TT-MM oder MM-TT und ` Wochentage
Kalenderbereich	:	2001-2050 (automatischer Kalender)
Zeitzonen	:	(+) 23 - (-23)
Stoppuhr	:	00:00:00 - 99:59:50 (hrs:min:sec)
Rundenzähler (Nur Trainer Pro)	:	44 Runden; Gesamtspeicherzeit 99:59:59
Alarm	:	Täglicher Alarm; Alarm für Herzleistungsgrenzwerte
Herzleistungsgrenzwerte Messbereich	:	30 - 240 Schläge/Minute
Trainingszoneneinstellbereich	:	30 - 240 Schläge/Minute
Trainingsprogramm-Timer	:	00:05 - 99:54 (Std:Min)
Kalorienberechnung	:	0 - 9999 kcal
Berechnung des Fettabbaus	:	0 - 99%
Empfängeruhrbatterie	:	1 x CR2032
Batterie Brustgurt	:	1 x CR2032
Betriebstemperatur	:	5°C - 40°C (41°F - 104°F)
Aufbewahrungstemperatur	:	-20°C - 70°C (-4°F - 158°F)
Wasserfestigkeit	:	3 Bar; ohne Tastenbetätigung

WARTUNG

1. Reinigen Sie das Gerät niemals mit scheuernden oder scharfen Reinigern. Diese könnten die Plastikteile beschädigen, und die elektronischen Schaltkreise korrodieren.
2. Setzen Sie das Gerät keiner Gewalteinwirkung aus und schützen Sie es vor Staub, extremen Temperaturen oder Feuchtigkeit, da dadurch Funktionsstörungen, kürzere Lebensdauer und Batterieschäden, sowie Gehäuseverformungen verursacht werden können.
3. Nehmen Sie keine Änderungen an den internen Komponenten des Gerätes vor. Dadurch erlischt die Garantie für das Gerät, und es können anderweitige Schäden verursacht werden. Im Inneren des Gerätes befinden sich keine Teile, die vom Benutzer selbst gewartet werden müssen.

VORSICHT

— Angaben in dieser Bedienungsanleitung können sich ändern, ohne daß Sie hiermit davon in Kenntnis gesetzt werden.

— Aufgrund Drucktechnischer Einschränkungen kann die Darstellung der Anzeige in dieser Bedienungsanleitung von der tatsächlichen Anzeige abweichen.

— Der Inhalt dieser Bedienungsanleitung darf nicht ohne die Zustimmung des Herstellers vervielfältigt werden.

UBER OREGON SCIENTIFIC

Besuchen Sie unsere Website (www.oregonscientific.de) und erfahren Sie mehr uber unsere Oregon Scientific-Produkte wie zum Beispiel Digitalkameras, MP3-Player, Kinderlerncomputer und Spiele, Projektionsfunkuhren, Produkte fur Gesundheit und Fitness, Wetterstationen und Digital- und Konferenztelefone. Auf der Website

finden Sie auch Informationen, wie Sie im Bedarfsfall unseren Kundendienst erreichen und Daten herunterladen konnen.

Wir hoffen, dass Sie alle wichtigen Informationen auf unserer Website finden. Falls Sie unser internationales Kundendienstzentrum direkt kontaktieren mochten, so besuchen Sie bitte die Website: www2.oregonscientific.com/service/support oder rufen Sie unter der Telefonnummer +1 949-608-2848 in den USA an. Fur internationale Anfragen besuchen Sie bitte unsere Website: www2.oregonscientific.com/about/international/default.asp

LITERATUR

1. J. Wiley, Exercise psychology: the influence of physical exercise on psychological processes / edited by Peter Seraganian. New York: 1993.
2. Stanley P Brown, Introduction to exercise science, Philadelphia, PA, 2001
3. Richard W. Bowers, Edward L. Fox, Sports physiology, Dubuque, Iowa: Wm. C. Brown Publishers, 1992. 3rd ed.
4. Brian J. Sharkey, Fitness and health, Champaign, IL: Human Kinetics, 1997. 4th ed.
5. John F. Alexander, C.I.C. Symposium on Physiology of Fitness and Exercise (1971: University of Minnesota) Chicago: Athletic Institute, 1972.
6. David C. Nieman, Exercise testing and prescription: a healthrelated approach, Mountain View, Calif.: Mayfield Pub., 1999, 4th ed.
7. Robert M. Ross, Andrew S. Jackson: Exercise concepts, calculations, and computer-applications. Carmel, Ind.: Benchmark Press, 1990.
8. Brian J. Sharkey, Physiology of fitness: prescribing exercise for fitness, weight control, and health Publisher Champaign, Ill.: Human Kinetics Publishers, 1979.

LEGENDE	**:**	***KURSIV***	**- DRÜCKEN**
		KURSIV	**- 2 SEKUNDEN LANG DRÜCKEN**
			- BLINKT
			- SCHNELLER VORLAUF

HINWEISE ZU ABB. 3

A. NORMALZEITMODUS
B. ALARMZONE
C. ZONEN-TIMER-MODUS
D. BENUTZERPROFIL
E. INTELLIGENTES TRAININGSPROGRAMM
F. STOPPUHR-MODUS
G. NORMALZEIT-MODUS

SMART TRAINER / TRAINER PRO

Manual De Uso

ÍNDICE

SECCIÓN 1 INTRODUCCIÓN 3-9

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO SMART 3

ÍNDICE DE ESTADO FÍSICO 4

CONSEJOS PARA EL ENTRENAMIENTO 6

EL RELOJ RECEPTOR 7

- Botones de control del reloj receptor..... 7

LA BANDA CON SENSOR DE FRECUENCIA CARDIACA 8

GAMA EFICAZ 9

SECCIÓN 2 FUNCIONAMIENTO GENERAL 10-11

LA LUZ DE FONDO 10

MODOS DE FUNCIONAMIENTO 10

CÓMO AJUSTAR EL RELOJ DE TIEMPO REAL 10

CÓMO UTILIZAR EL RELOJ DE ALARMA 10

CÓMO UTILIZAR EL SEGUNDO USO HORARIO 11

SECCIÓN 3 CONTROL DE LA FRECUENCIA CARDIACA 11-16

PERFIL DEL USUARIO 11

- Puntuación de actividad 12

VISUALIZACIÓN DEL ÍNDICE DE ESTADO FÍSICO 12

ANTES DE INICIAR EL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO SMART 12

INICIO DEL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO SMART 13

ENTRENAMIENTO CON EL CRONÓMETRO 14

CÓMO RECUPERAR LOS DATOS DE ENTRENAMIENTO 15

- Para recuperar el consumo de calorías y el porcentaje de grasa quemada 15

- Para recuperar la memoria de vueltas (LAP) (para el Trainer Pro solamente) 16

SECCIÓN 4 INFORMACIÓN ADICIONAL 16-21

DEPORTES AL AIRE LIBRE 16

INFORMACIÓN SOBRE LAS PILAS 17

PRECAUCIONES 18

ESPECIFICACIONES 18

MANTENIMIENTO 19

PRECAUCION 20

REFERENCIA 20

Lea este manual de instrucciones atentamente antes de usar la unidad

SECCIÓN 1 INTRODUCCIÓN

Enhorabuena por su compra del Smart Trainer / Trainer Pro. El Smart Trainer / Trainer Pro es un dispositivo de precisión multifunciones. Además de monitorizar la frecuencia cardiaca y el consumo de calorías y de grasa mientras entrena, es capaz de derivar el programa de entrenamiento óptimo para el usuario basándose en la puntuación de actividad objetivo.

Los productos se suministran con banda de frecuencia cardiaca y un reloj receptor completo con las funciones de reloj de tiempo real, cronómetro y luz de fondo.

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO SMART

Antes de empezar, es importante que conozca su frecuencia cardiaca máxima (MHR), su zona de entrenamiento y su límite de frecuencia cardiaca superior e inferior. Estos datos le ayudarán a derivar los beneficios de salud máximos de la sesión de entrenamiento.

El Smart Trainer / Trainer Pro incorpora un PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO SMART, capaz de determinar la MHR del usuario, que establece automáticamente el límite superior e inferior durante toda la sesión de entrenamiento.

Alternativamente, usted puede establecer su propio límite superior e inferior aplicando los valores siguientes a modo de guía de referencia.

Puede estimar su MHR por medio de la fórmula siguiente:

Hombres	220 – edad = MHR
Mujeres	230 – edad = MHR

En general, existen tres zonas de entrenamiento. Los beneficios para la salud y su relación con la MHR son los siguientes:

50%	
60%	Actividad moderada
70%	Control de peso
80%	Zona aeróbica
90%	Zona umbral anaeróbica
100%	Zona de línea roja (capacidad máxima)

Los límites inferior y superior del ritmo cardíaco se calculan multiplicando su RCM por los porcentajes de la zona seleccionada de entrenamiento.

Ejemplo :

Para el entrenamiento de un varón de 40 años en el mantenimiento de la salud:

Su límite superior de ritmo cardíaco	(220 - 40) x 70% = 126 (latidos por minuto)
Su límite inferior de ritmo cardíaco	(220 - 40) x 60% = 108 (latidos por minuto)

Para el entrenamiento de una mujer de 30 años en el ejercicio aeróbico:

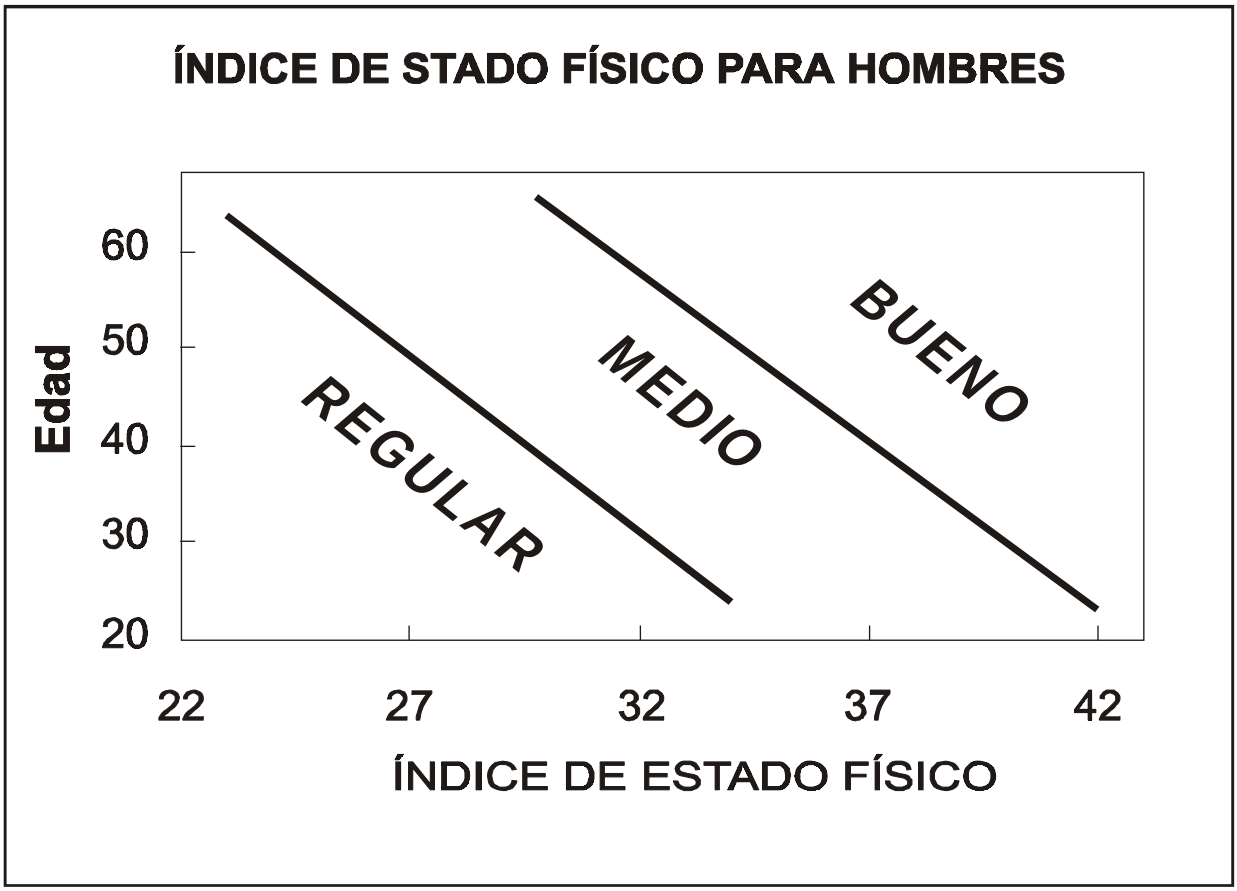
Su límite superior de ritmo cardíaco	(230 - 30) x 80% = 160 (latidos por minuto)
Su límite inferior de ritmo cardíaco	(230 x 30) x 70% = 140 (latidos por minuto)

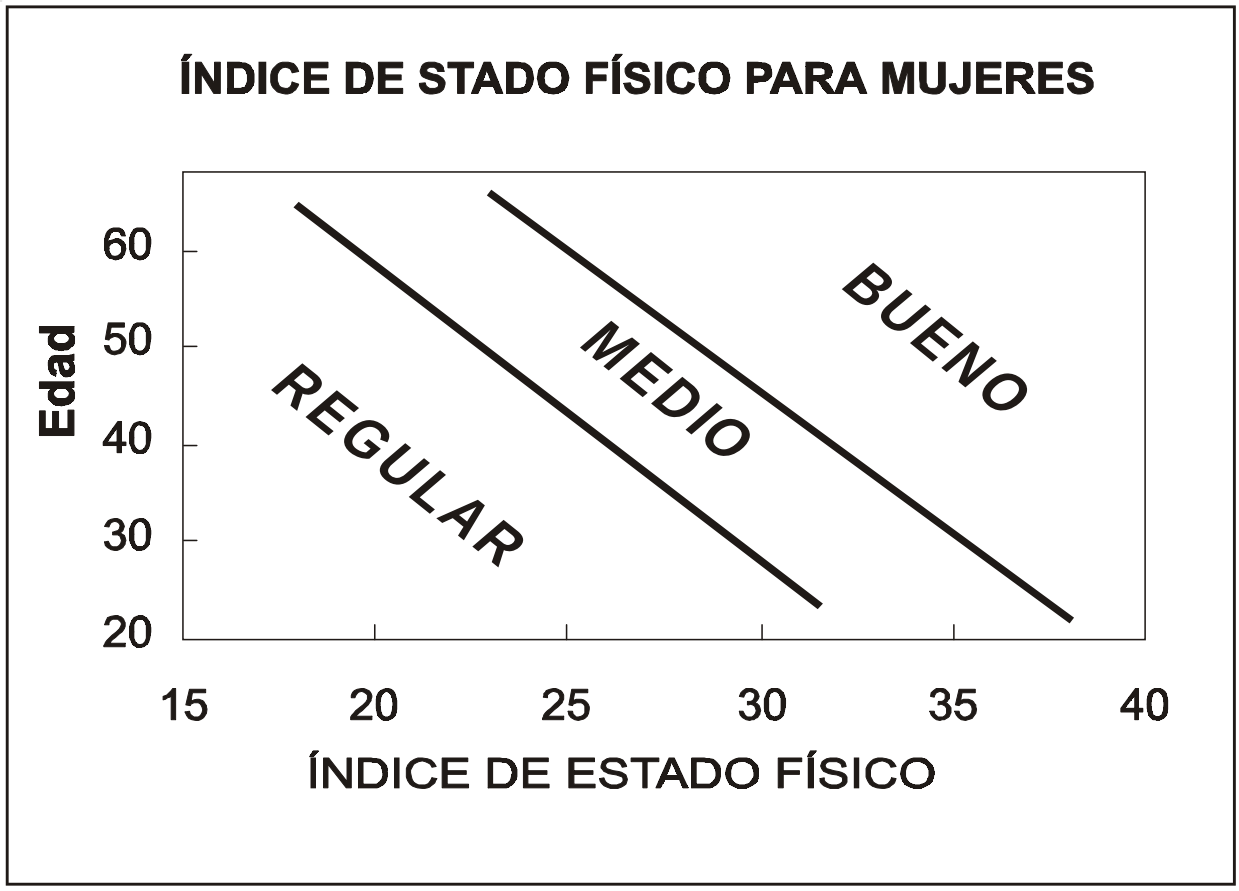
El PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO SMART le guiará desde el precalentamiento hasta el final del ejercicio de entrenamiento. Durante todo el proceso de entrenamiento, puede comprobar el consumo de calorías y el porcentaje de grasa quemada (a partir de lo cual se puede mostrar el porcentaje de calorías obtenido de la grasa quemada).

ÍNDICE DE ESTADO FÍSICO

El Smart Trainer / Trainer Pro genera un índice de estado físico basándose en su capacidad aeróbica, o su capacidad de practicar cualquier forma de ejercicio aeróbico, que depende y está limitado por la facultad del cuerpo de suministrar oxígeno a los músculos que trabajan durante el entrenamiento. A menudo, se mide por el consumo máximo de oxígeno (VO2 Máx), lo cual se define como la mayor cantidad de oxígeno que puede utilizarse cuando se hace ejercicio a un nivel cada vez más exigente. Los pulmones, el corazón, la sangre, el sistema circulatorio y los músculos en actividad son todos factores determinantes del VO2 Máx. La unidad de VO2 Máx es ml/kg.min.

Por lo general, los márgenes correspondientes al estado físico de la persona se encuentran entre 13 y 53, de acuerdo con la edad. Cuanto más alto sea el índice, mejor será el estado físico de la persona. (Remítase al diagrama siguiente para referencia).





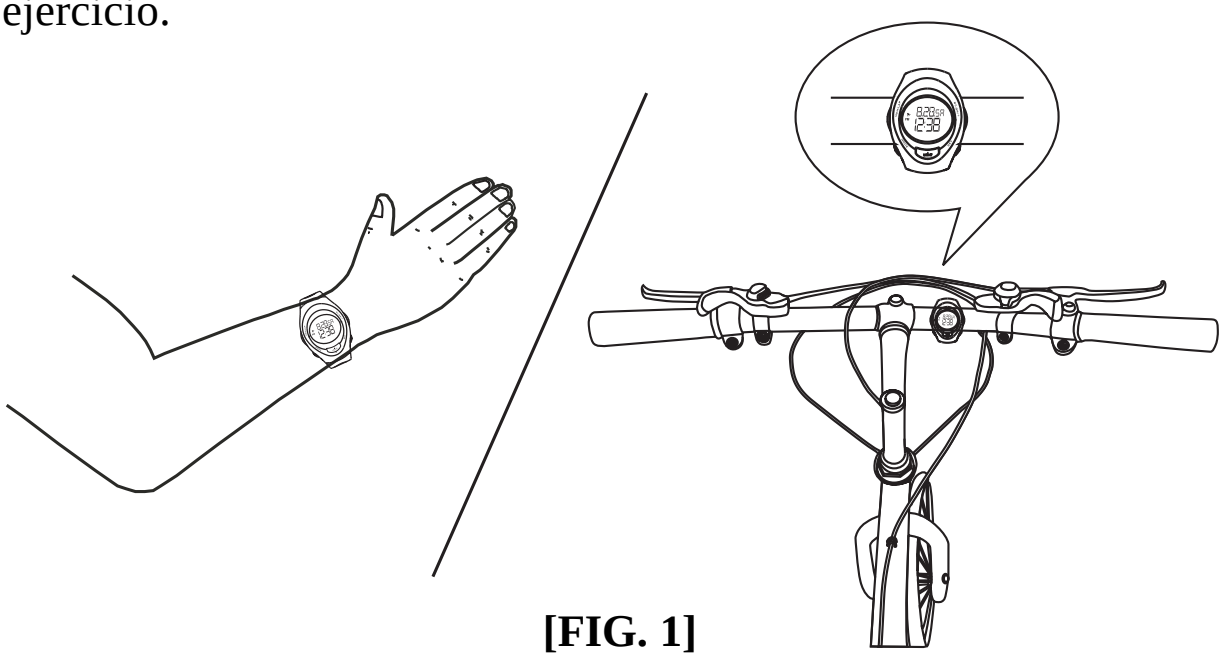
CONSEJOS PARA EL ENTRENAMIENTO

- Identifique su meta de entrenamiento: adelgazamiento, mantenerse en forma, mejorar la salud o competir con un amigo.
- Seleccione una actividad de entrenamiento que le resulte agradable. Varíe los ejercicios para hacer el entrenamiento más interesante.
- Empiece lentamente.
- Haga ejercicio regularmente. Veinte a treinta minutos cada día, tres a cuatro veces por semana para mejorar el sistema cardiovascular.
- Incremente gradualmente la zona de entrenamiento a medida que mejora la forma física.
- Antes y después de entrenar, permanezca siempre al menos cinco minutos dentro de su zona de ejercicio para precalentamiento y relajamiento de los músculos.

- La zona de mantenimiento de salud tiene la intensidad de entrenamiento más baja. Es buena para los principiantes y para aquellas personas que quieren fortalecer el sistema cardiovascular.
- La zona de ejercicio aeróbico aumenta la fortaleza y la resistencia. Actúa dentro de la capacidad de consumo de oxígeno del cuerpo, quema más calorías y puede durar más.
- La zona de ejercicio anaeróbico genera velocidad y potencia. Actúa en o por encima de la capacidad de consumo de oxígeno del cuerpo, refuerza la musculatura y no puede mantenerse durante mucho tiempo.
- Tómese el pulso después de entrenar. A continuación, repita el procedimiento otra vez después de tres minutos. Si el pulso no regresa a su pulso normal de reposo, es posible que haya entrenado con demasiada intensidad.
- Consulte siempre al médico antes de iniciar un programa vigoroso de entrenamiento.

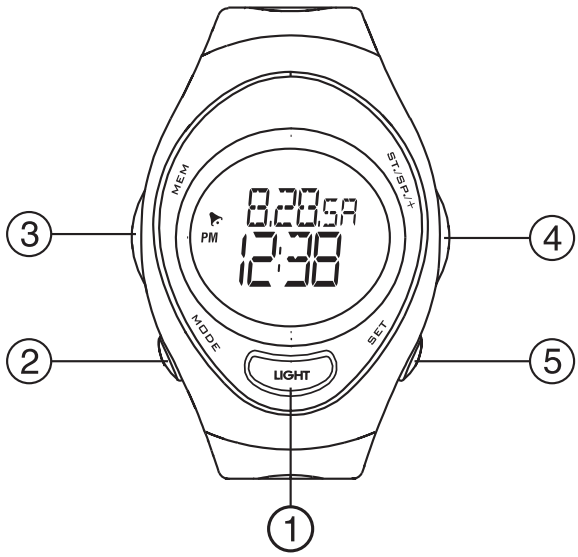
EL RELOJ RECEPTOR

Puede llevarse en o ajustarse a amarrarse a la bicicleta o aparato de ejercicio.



[FIG. 1]

Botones de control del reloj receptor



Smart Trainer

Trainer Pro

1. **BOTÓN DE [LUZ]**

   Enciende la luz de fondo EL durante cinco segundos.

2. **BOTÓN DE [MODO]**

   Cambia de modalidad de funcionamiento.

3. **BOTÓN DE [MEMORIA / VUELTA]**

   Muestra los registros de entrenamiento o marca una vuelta en el modo de cronómetro. (La función de vuelta (LAP) está solamente disponible para el Trainer Pro).

4. **BOTÓN [ST/SP/+]**

   Monitoriza el programa de entrenamiento y el cronómetro o cambia un valor en el modo de ajuste.

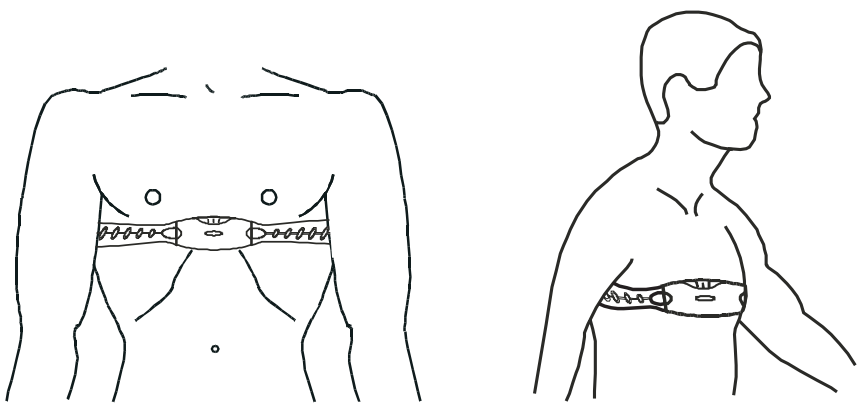
5. **BOTÓN DE [AJUSTE]**

   Se pulsa para entrar en el modo de ajuste o cambia un valor en el modo de ajuste o muestra el consumo de calorías y grasa durante el entrenamiento.

LA BANDA CON SENSOR DE FRECUENCIA CARDIACA

Esta banda se utiliza para contar los latidos y transmitir los datos al reloj receptor. Para colocársela:

1. Humedezca las almohadillas conductoras de la cara interior de la banda con unas gotas de agua o con gel conductor para asegurar un buen contacto.
2. Abróchese la banda sobre el pecho. Ajuste la banda hasta que esté colocada cómodamente debajo de los músculos pectorales para obtener una señal exacta de la frecuencia cardiaca.



[FIG. 2]

CONSEJOS:

- La posición de la banda de frecuencia cardiaca afecta su rendimiento. Mueva el sensor de frecuencia cardiaca a lo largo de la banda para obtener la mejor transmisión. Evite las áreas con mucho vello.
- En climas secos y fríos, la banda de frecuencia cardiaca tarda un rato en funcionar uniformemente. Esto es normal ya que el sudor podría mejorar el contacto con la piel.

GAMA EFICAZ

La banda de frecuencia cardiaca y el reloj receptor empezarán a transmitir y recibir señales una vez que las pilas estén colocadas. Ambas unidades deben colocarse o montarse dentro de una distancia eficaz de 62.5 centímetros (25 pulgadas). Si las señales se vuelven irregulares:

- Acorte la distancia entre la banda sensora y el reloj receptor.
- Reajuste la posición de la banda de frecuencia cardiaca.
- Compruebe las pilas. Cámbielas si fuese necesario.

SECCIÓN 2 FUNCIONAMIENTO GENERAL

LA LUZ DE FONDO

Pulse **LIGHT** (LUZ) para encender la luz de fondo cinco segundos.

Nota: Si el símbolo [ ] aparece, la función de luz de fondo se desactivará automáticamente a fin de conservar la energía de la pila. Esta función se reactivará en cuanto se sustituya la pila por una nueva.

MODOS DE FUNCIONAMIENTO

El reloj receptor tiene seis modos de funcionamiento para tiempo real, hora de alarma, segundo uso horario, perfil del usuario, PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO SMART y cronómetro.

Remítase a la **FIG. 3** para alternar entre modo de funcionamiento.

CÓMO AJUSTAR EL RELOJ DE TIEMPO REAL

Remítase a la **FIG. 4** para ajustar el reloj de tiempo real.

Nota:

El Smart Trainer / Trainer Pro se suministra con calendario automático de 50 años. No se necesita ajustar los días de la semana.

CÓMO UTILIZAR EL RELOJ DE ALARMA

Remítase a la **FIG. 5** para ajustar el reloj de alarma.

Para activar o desactivar la alarma, pulse **SET** mientras la hora de alarma aparece en la pantalla. El indicador de alarma aparecerá cuando la función está activada **(FIG. 5a)**.

Cuando el reloj de alarma está activado, la alarma sonará a la hora fijada cada día. Pulse cualquier botón para parar la alarma para dicho día. El reloj de alarma seguirá activado y la alarma volverá a sonar al día siguiente.

CÓMO UTILIZAR EL SEGUNDO USO HORARIO

Esta función es útil para comprobar la hora en otro uso horario. El uso horario se ajusta por el mismo procedimiento que el reloj de tiempo real **(FIG. 4a)**.

SECCIÓN 3 CONTROL DE LA FRECUENCIA CARDIACA

PERFIL DEL USUARIO

Primero debe introducir su perfil de usuario para beneficiarse del PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO SMART y utilizar completamente las funciones del Smart Trainer / Trainer Pro.

Remítase a la **FIG. 6** para introducir su perfil de usuario (sexo, edad, peso, estatura y puntuación de actividad).

Puntuación de actividad

Representa su actividad física general.

Si no participa habitualmente en deportes recreativos o ejercicios programados, su puntuación es 0 (baja).

Si participa dos o tres veces por semana por un total de aproximadamente una hora en actividades recreativas o trabajo que requieran una actividad física media, como por ejemplo, golf, equitación, calisténica, gimnasia, tenis de mesa, bolos, levantamiento de pesos, trabajo de taller, etc., su puntuación es 1 (media).

Si participa activa y regularmente en ejercicio físico intenso, como carrera, footing, natación, ciclismo, remo, cuerda de saltar, carrera sobre pista o ejercicios de intensa actividad aeróbica, como por ejemplo, tenis, baloncesto o balonmano, su puntuación es 2 (alta).

VISUALIZACIÓN DEL ÍNDICE DE ESTADO FÍSICO

El índice de estado físico aparecerá en la pantalla inmediatamente después de introducir el perfil del usuario. Alternativamente, puede mostrar el índice de estado físico pulsando **MEM** (MEMORIA) mientras se visualiza el modo de perfil de usuario (primero deben introducirse todos los datos en el perfil de usuario). **(FIG. 6a)**.

ANTES DE INICIAR EL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO SMART

Una vez que haya introducido todos los parámetros para el perfil de usuario, necesita establecer la actividad objetivo y el tiempo de ejercicio para la sesión de entrenamiento. Remítase a la **FIG. 7** para el procedimiento.

Nota:

1. Asegúrese de rellenar el nivel de actividad objetivo y todos los parámetros en el perfil de usuario. De lo contrario, no podrá comprobar el consumo de calorías y de grasa durante el entrenamiento.
2. Puede ignorar los límites de frecuencia cardiaca si lo desea. El PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO SMART seleccionará automáticamente las cifras óptimas de acuerdo con los parámetros introducidos.
3. Si desea introducir los límites de frecuencia cardiaca, asegúrese de que el límite inferior no exceda del superior.
4. El símbolo `s` o `t` destellante aparecerá si se ha excedido el límite superior o inferior **(FIG. 8)**. Cuando la alerta de límite de frecuencia cardiaca está activada, un pitido de aviso sonará cada vez que se exceda el límite superior o inferior.

INICIO DEL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO SMART

Una vez que se hayan introducido todos lo datos, pulse ST/SP/+ para activar el programa de entrenamiento “Smart” **(FIG. 9)**. Para ver el consumo de calorías o la grasa quemada, pulse SET en cualquier momento una vez que el PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO SMART haya empezado **(FIG. 12a)**.

El PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO SMART empieza con una sesión automática de precalentamiento de 5 minutos. Esto le prepara para el entrenamiento. La frecuencia cardiaca actual aparecerá en la pantalla.

Tres pitidos cortos señalan el final de la sesión de precalentamiento. Puede saltarse la sesión de precalentamiento y empezar a entrenar directamente. Para ello, siga el procedimiento mostrado en la **FIG. 9a.** Podría oír tres pitidos cortos una vez que haya llegado al tiempo de ejercicio prefijado.

Nota:

1. Puede parar el PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO SMART en cualquier momento durante el ejercicio, pero no puede reanudarlo. Una vez parado, sólo puede reiniciarse para otra sesión de entrenamiento. **(FIG. 9b)**.
2. También puede dejar que el PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO SMART continúe funcionando en segundo plano mientras utiliza otras funciones, salvo la función del cronómetro. El indicador de TIMER (TEMPORIZADOR) destellará para indicar que el PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO SMART sigue activado **(FIG. 9c)**.
3. El PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO SMART y el cronómetro pueden estar activados o funcionando uno solo en cualquier momento dado.

ENTRENAMIENTO CON EL CRONÓMETRO

Antes de poner en marcha el cronómetro, necesita establecer la actividad objetivo **(FIG. 10)**.

Después de establecer la actividad objetivo, puede empezar a entrenar con el cronómetro. **(FIG. 11)**.

Cuando el cronómetro deje de funcionar, pulse **MEM** para ver los datos siguientes en secuencia **(FIG. 11a)**:

- El periodo de tiempo de ejercicio dentro de la zona de entrenamiento.
- El tiempo de ejercicio total y la frecuencia cardiaca media.
- Las calorías consumidas y el porcentaje de grasa quemada.

Nota:

1. LA FUNCIÓN DE CONTADOR DE VUELTAS SÓLO ESTA DISPONIBLE PARA EL TRAINER PRO. (NO SERA EL MODELO DE CAPACITACION SMART.)
2. Asegúrese de rellenar todos los parámetros. De lo contrario, no podrá comprobar el consumo de calorías ni el porcentaje de grasa quemada durante el entrenamiento.
3. Puede ignorar los límites de frecuencia cardiaca si lo desea, El PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO SMART seleccionará automáticamente las cifras óptimas de acuerdo con los parámetros introducidos.
4. Si desea introducir los límites de frecuencia cardiaca, asegúrese de que el límite inferior no exceda del superior.
5. El símbolo `s` o `t` destellante aparecerá si se ha excedido el límite superior o inferior **(FIG. 8).** Cuando la alerta de límite de frecuencia cardiaca está activada, un pitido de aviso sonará cada vez que se exceda el límite superior o inferior.

6. También puede dejar que el cronómetro continúe funcionando en segundo plano mientras utiliza otras funciones, salvo el PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO SMART. El indicador STW destellará para indicar que el cronómetro sigue activado **(FIG. 11b)**.
7. El PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO SMART y el cronómetro pueden estar activados o funcionando uno solo en cualquier momento dado

CÓMO RECUPERAR LOS DATOS DE ENTRENAMIENTO

Para recuperar el consumo de calorías y el porcentaje de grasa quemada

Puede comprobar las calorías consumidas y el porcentaje de grasa quemada durante o después del ejercicio.

En el PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO SMART, remítase a la **FIG. 12a** y **FIG 12** para recuperar las calorías consumidas y el porcentaje de grasa quemada durante y después del ejercicio respectivamente.

En el modo de cronómetro, remítase a la **FIG. 11c** para recuperar las calorías consumidas y el porcentaje de grasa quemada durante el ejercicio. Para recuperar las calorías consumidas y el porcentaje de grasa quemada después del ejercicio, remítase a la **FIG. 11a**.

Nota:

LA FUNCIÓN DE CONTADOR DE VUELTAS SÓLO ESTA DISPONIBLE PARA EL TRAINER PRO. (NO SERA EL MODELO DE CAPACITACION SMART.)

Para recuperar la memoria de vueltas (LAP) (para el Trainer Pro solamente)

La información siguiente se guarda en la memoria LAP:

- El periodo de tiempo de ejercicio dentro de la zona de entrenamiento.
- El tiempo de ejercicio total y la frecuencia cardiaca media.
- Las calorías consumidas y el porcentaje de grasa quemada.

Puede guardar hasta 44 memorias LAP en el Pro Trainer. Estas 44 memorias LAP compartirán un registro de memoria total de 99:59:59. Remítase a la **FIG. 13** para recuperar varios registros de memoria LAP.

SECCIÓN 4 INFORMACIÓN ADICIONAL

DEPORTES AL AIRE LIBRE

Resistencia al agua: 3 atmósferas de agua y no deberá usarse para el buceo o submarinismo.

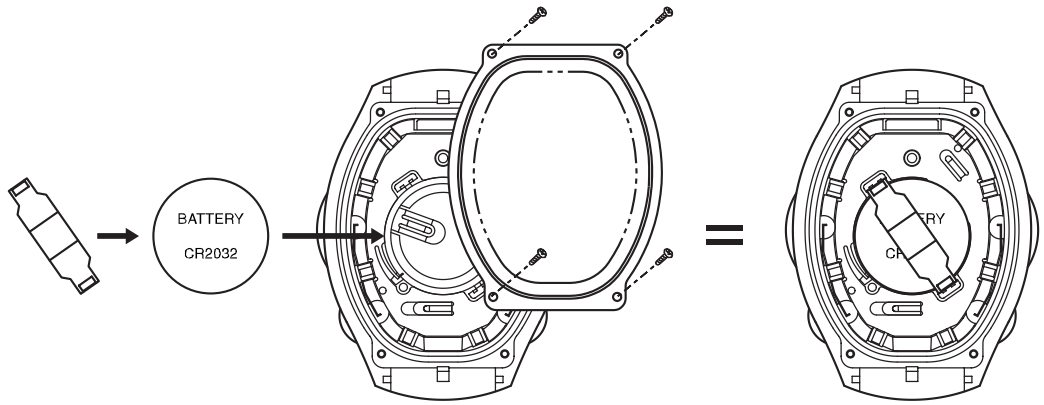
Nota:
Ponga en hora, etc., la unidad antes de exponerla a cantidades excesivas de agua. Podría entrar agua a la unidad si se activan las teclas cuando se está en el agua o durante lluvia abundante.

INFORMACIÓN SOBRE LAS PILAS

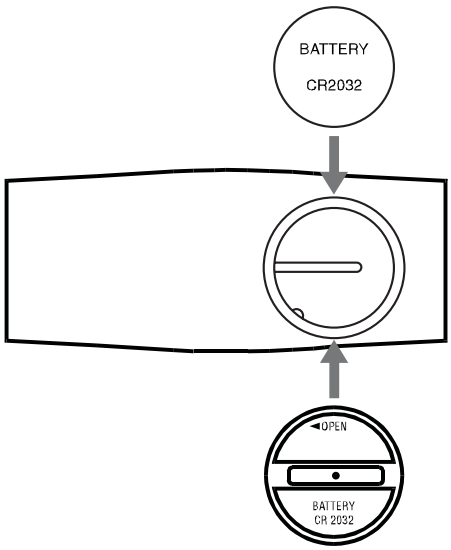
El Smart Trainer / Trainer Pro utiliza una pila de litio CR2032 para el reloj receptor y una pila CR2032 para la correa de frecuencia cardiaca. Ambas se suministran con la unidad.

Si la pila del reloj receptor está gastada, el indicador de bajo nivel de pila se iluminará. Por lo que respecta a la correa de frecuencia cardiaca, parará de trasmitir señales si la pila está gastada.

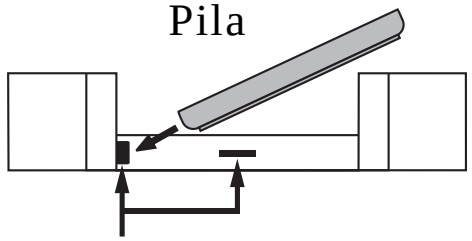
Para cambiar la pila, remítase al diagrama siguiente,



RELOJ



BANDA SENSORA – VISTA SUPERIOR



Placa de contacto de pila

BANDA SENSORA – VISTA LATERAL

Note sobre las Baterías: Las baterías incluidas (si hay algunas) sólo vienen con el propósito de asegurarnos su correcto funcionamiento. Para la óptima utilización diaria de este aparato se recomienda el uso de pilas alcalinas nuevas.

PRECAUCIONES

- Lea atentamente el manual del usuario
- Limpiar bien la unidad de forma suave después de cada sesión de entrenamiento.
- No exponga a la unidad a fuerza excesiva, golpes, polvo y altas temperaturas.
- No interfiera en los componentes internos de la unidad.
- No mezcle las pilas nuevas con las viejas, o pilas de diferentes especificaciones.

ESPECIFICACIONES

Modelo	:	SMART TRAINER (HR308) / TRAINER PRO (HR318)
Hora	:	12 h / 24 h
Fecha	:	DD-MM o MM-DD y días de la semana
Año	:	2001– 2050 (calendario automático)
Uso horario	:	(+) 23 – (-) 23 horas
Cronómetro	:	00:00:00 – 99:59:59 (h:min:seg)
Contador de vueltas (Trainer Pro solamente)	:	44 vueltas comparten un tiempo de registro de 99:59:59
Alarma	:	Alarma diaria, zona de frecuencia cardiaca, alarma de alerta
Gama de medición	:	30 – 240 latidos/min

Límite de zona de frecuencia cardiaca	: 30 – 240 latidos/min
Temporizador del Programa de Entrenamiento Smart	: 00:30 – 99:54 (h:min)
Cálculo de caloría	: 0 – 9.999 kcal
Cálculo de % de grasa quemada	: 0 – 99%
Alimentación del reloj receptor	: 1 x CR2032
Alimentación de la correa de frecuencia cardiaca	: 1 x CR2032
Temperatura de funcionamiento	: 5°C – 40°C
Temperatura de almacenaje	: -20°C – 70°C
Resistencia al agua	: sin oprimir los botones hasta 30 metros

MANTENIMIENTO

1. No use substancias abrasivas o corrosivas para limpiar la unidad. Los agentes abrasivos de limpieza podrían rayar las partes plásticas y corroer el circuito electrónico.
2. No exponga a la unidad a fuerza, golpes, polvo, temperatura o humedad excesivos. Dicho tratamiento podría causar el mal funcionamiento, una menor vida electrónica, pilas dañadas o distorsión de las partes.
3. No toque los componentes internos de la unidad. Si lo hace, invalidará la garantía y podría causar daños. El usuario no podrá dar servicio a cualquiera de las partes de la unidad.

PRECAUCION

— El contenido de este manual está sujeto a cambio sin aviso previo.

— Debido a las limitaciones de impresión, las pantallas mostradas en este manual podrían diferir de la pantalla real.

— Se prohibe reproducir el contenido de este manual sin el permiso del fabricante.

SOBRE OREGON SCIENTIFIC

Visite nuestra página web (www.oregonscientific.com) para conocer más sobre los productos de Oregon Scientific tales como: Reproductores MP3, juegos y productos de aprendizaje electrónico para niños, relojes de proyección, productos para la salud y el deporte, estaciones meteorológicas y teléfonos digitales y de conferencia. La página web también incluye información de contacto de nuestro departamento de Atención al Cliente, en caso de que necesite contactar con nosotros, a la vez que Preguntas Frecuentes y Descargas de los programas y controladores necesarios para nuestros productos.

Esperamos que encuentre toda la información que necesite en nuestra página web. En cualquier caso, si necesita contactar con el departamento de Atención al Cliente directamente, por favor visite www.oregonscientific.es la sección “Contáctenos” o llame al 902 338 368.

REFERENCIA

1. J Wiley, Psicología del Ejercicio: La influencia del ejercicio físico en los procesos psicológicos / editado por Peter Seraganian. Nueva York: 1993.
2. Stanley P. Brown, Introducción a la ciencia del ejercicio, Filadelfia, PA 2001.
3. Richard W. Bowers, Edward L. Fox, Fisiología del Deporte, Dubuque, Iowa: Wm. C. Brown Publishers, 1002, 3ª edición.
4. Brian J. Sharkey, Forma física y salud, Champaign, IL: Cinética humana, 1997, 4ª edición.
5. John F. Alexander, C.I.C. Simposio sobre la Fisiología de la forma física y el ejercicio (1971: Universidad de Minnesota) Chicago: Instituto de Atletismo, 1972.
6. David C. Nieman, Prueba y prescripción del ejercicio: un enfoque desde el punto de vista de la salud, Mountain View, Calif.: Mayfield Pub., 1999, 4ª edición.
7. Robert M. Ross, Andrew S. Jackson: Conceptos del ejercicio, cálculos y aplicaciones de ordenador. Carmel Ind.: Benchmark Press, 1990.
8. Brian J. Sharkey, Fisiología de la forma física: prescripción de ejercicio para forma física, control de peso y salud. Editorial Champaign, Ill.: Human Kinetics Publishers, 1979.

CLAVE	**: *CURSIVAS***	**- PULSE**
	CURSIVAS	**- PULSE Y SOSTENGA POR 2 SEG.**
		- PARPADEA
		- AVANCE RAPIDO

REFERENCIA A LA FIG. 3

A. MODO DE RELOJ

B. MODO DE ALARMA

C. MODO DE HUSO HORARIO

D. PERFIL DE USUARIO

E. PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO SMART

F. MODO DE CRONÓMETRO

G. MODO DE RELOJ

SMART TRAINER / TRAINER PRO

Manuel d'utilisation

TABLE DES MATIERES

SECTION 1: INTRODUCTION 3-10
PROGRAMME D'ENTRAINEMENT SMART 3
INDEX D'APTITUDE PHYSIQUE 5
CONSEILS 6
LA MONTRE RECEPTEUR 7
- Commandes de la montre Récepteur 8
LA CEINTURE THORACIQUE DE CONTROLE CARDIAQUE 9
PORTEE EFFECTIVE 10

SECTION 2: FONCTIONNEMENT GENERAL 10-12
LE RETRO ECLAIRAGE 10
MODES DE FONCTIONNEMENT 10
COMMENT REGLER LA PENDULE TEMPS REEL 11
COMMENT UTILISER LE REVEIL 11
COMMENT UTILISER LE DEUXIEME FUSEAU HORAIRE 11

SECTION 3: CONTROLE DU RYTHME CARDIAQUE .. 12-16
PROFIL DE L'UTILISATEUR 12
- Score d'activités 12
AFFICHAGE DE L'INDEX D'APTITUDE PHYSIQUE 12

AVANT DE COMMENCER LE PROGRAMME D'ENTRAINEMENT SMART 13
LANCEMENT DU PROGRAMME D'ENTRAINEMENT SMART 13
COMMENT S'ENTRAINER AVEC LE CHRONOMETRE.... 14
COMMENT RAPPELER LES DONNEES D'ENTRAINEMENTS 16
Pour rappeler les calories et le pourcentage de graisse brûlée 16
Pour rappeler la mémoire de temps de passage (LAP) (pour le Trainer Pro exclusivement) 16

SECTION 4: INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES 17-21

SPORT EN PLEIN AIR 17
RENSEIGNEMENTS SUR LES PILES 17
PRECAUTIONS 18
CARACTERISTIQUES TECHNIQUES 19
ENTRETIEN 20
ATTENTION 20
REFERENCES 21

Lisez attentivement ce guide d'utilisateur préalablement à toute utilisation afin de profiter au mieux de votre Smart Trainer / Trainer Pro

SECTION 1 - INTRODUCTION

Nous vous remercions d'avoir fait l'acquisition du Smart Trainer / Trainer Pro, un appareil de précision aux nombreuses caractéristiques. Contrôlant votre rythme cardiaque et la quantité de graisse et de calories éliminées durant l'exercice, il peut aussi organiser un programme d'entraînement sur la base de vos scores.

L'appareil est fourni avec une ceinture thoracique de contrôle cardiaque et une montre récepteur aux fonctions de pendule heure réelle, chronomètre et rétro-éclairage.

PROGRAMME D'ENTRAINEMENT SMART

Il est important de connaître votre rythme cardiaque maximum (MHR), zone d'entraînement, limite cardiaque supérieure et inférieure avant de commencer. Ceci vous aidera à profiter au mieux de votre séance d'entraînement.

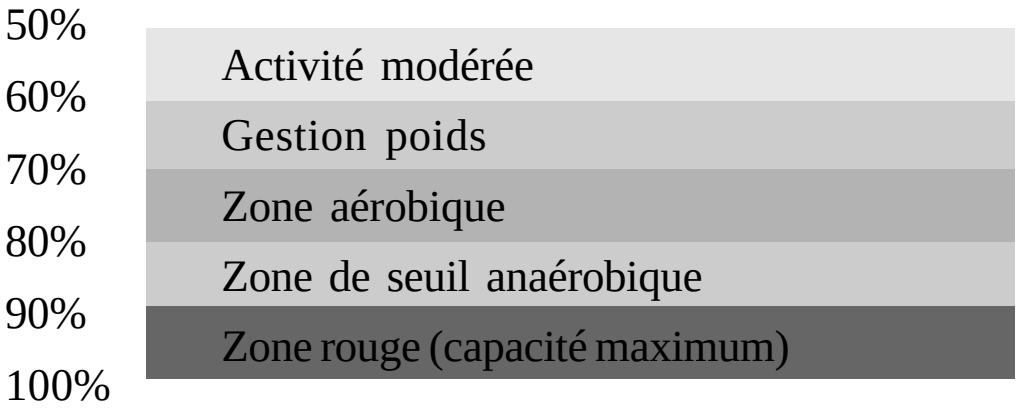
Votre Smart Trainer / Trainer Pro est équipé d'un PROGRAMME D'ENTRAINEMENT SMART déterminé par votre propre MHR, qui règle automatiquement vos limites cardiaques supérieure et inférieure durant l'exercice.

Vous pouvez aussi régler vos limites supérieure et inférieure en vous basant sur le guide suivant.

Vous pouvez estimer votre MHR à partir de la formule suivante :

Hommes	220 - âge = MHR
Femmes	230 - âge = MHR

Il y a généralement trois zones d'entraînement. Leurs aspects bénéfiques sur votre santé et leur relation à votre MHR sont les suivants :



Les limites cardiaques supérieure et inférieure sont calculées en multipliant votre RCM par les pourcentages de la zone d'entraînement sélectionnée.

Exemples :

pour un homme de 40 ans qui s'entraîne pour maintenir son niveau de santé,

sa limite cardiaque supérieure sera (220-40) x 70% = 126 (battements par minute)

sa limite cardiaque inférieure sera (220-40) x 60% = 108 (battements par minute)

pour une femme de 30 ans qui s'entraîne pour les exercices d'aérobic,

sa limite cardiaque supérieure sera (230-30) x 80% = 160 (battements par minute)

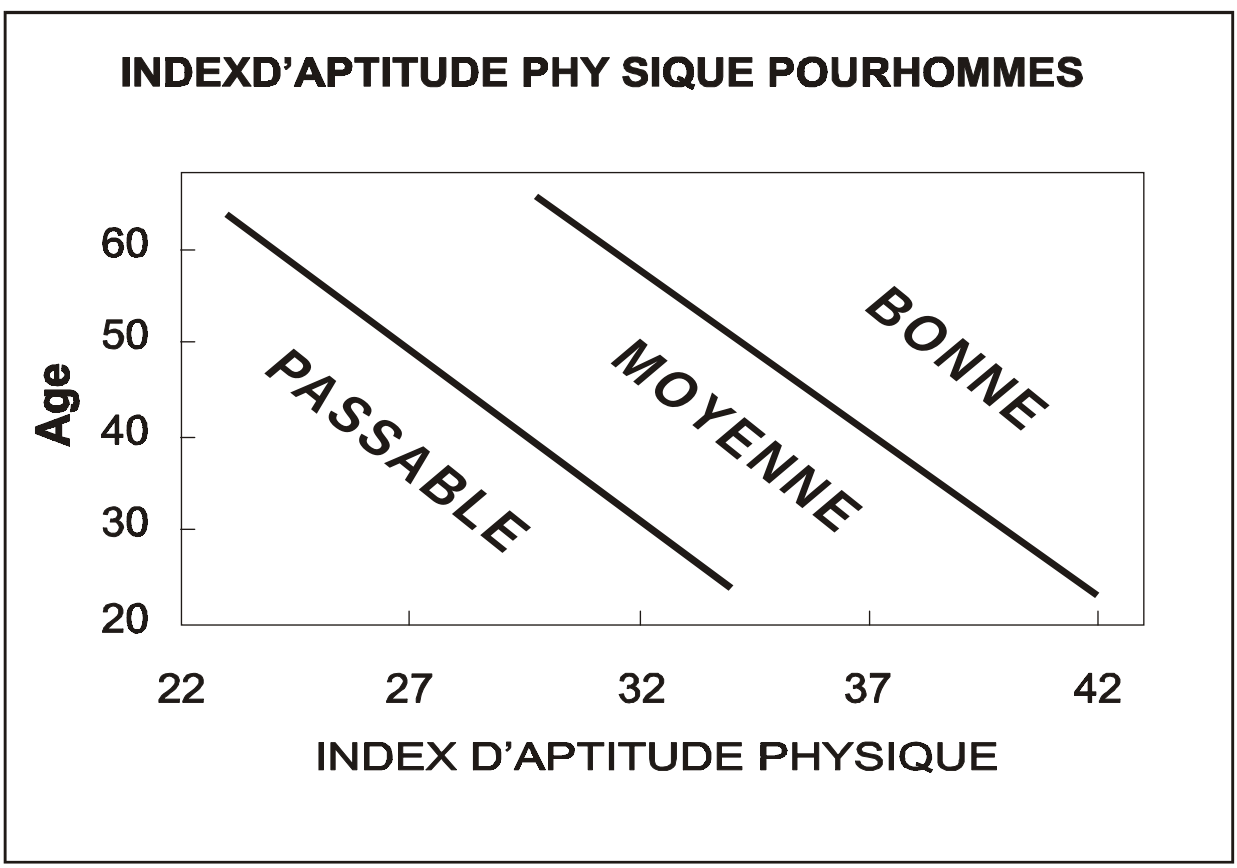
sa limite cardiaque inférieure sera (230-30) x 70% = 140 (battements par minute)

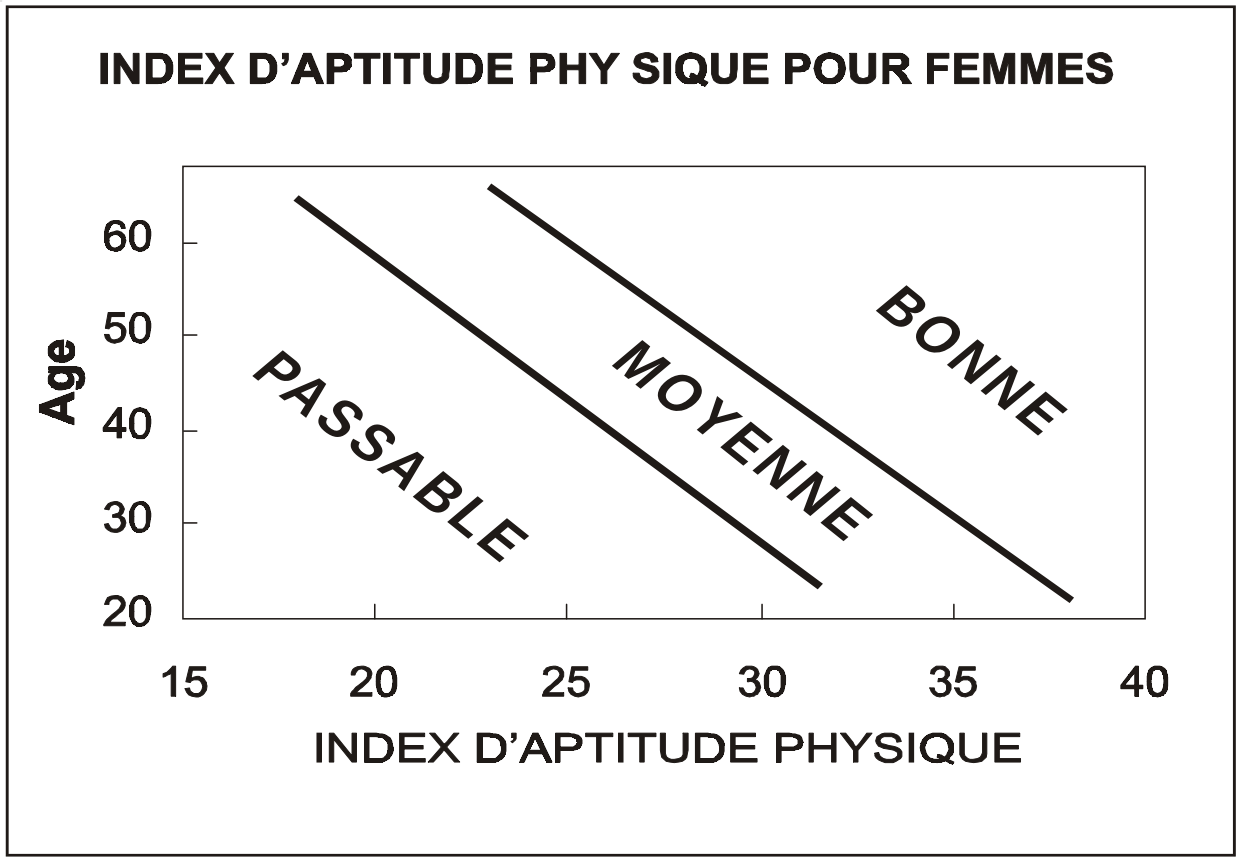
Le PROGRAMME D'ENTRAINEMENT SMART vous guide des exercices d'échauffement à la fin de la session d'entraînement. Durant toute la séance d'entraînement, vous pouvez contrôler les calories consommées et le % de graisse brûlée (ce qui montre que le pourcentage de calories provient de la graisse éliminée).

INDEX D'APTITUDE PHYSIQUE

Votre Smart Trainer / Trainer Pro produit un index d'aptitude physique basé sur votre aptitude aérobique ou votre aptitude à entreprendre toute forme d'exercice aérobique, en fonction et dans les limites de la capacité de votre corps à oxygéner les muscles. Il est souvent mesuré par la prise d'oxygène maximum (VO2 Max), qui est définie comme la quantité d'oxygène maximum qui puisse être utilisée en s'entraînant à un niveau de plus en plus rigoureux. Les poumons, le cœur, le sang, le système circulatoire et les muscles sont tous des facteurs qui déterminent le VO2 Max. L'unité de VO2 Max est le ml/kg.mn.

D'une façon générale, le rayon d'aptitude physique s'étend de 13 à 53 en fonction de l'âge. Plus l'index est élevé, plus votre forme physique est bonne (Voir le diagramme suivant.)





CONSEILS

- Identifiez votre objectif, qu'il consiste à perdre du poids, rester en forme, améliorer votre santé ou rivaliser avec un ami.
- Sélectionnez une activité qui vous plaise. Varier les exercices peut être plus intéressants.
- Démarrez lentement.
- Entraînez-vous régulièrement - 20 à 30 minutes trois à quatre fois par semaine pour développer un système cardio-vasculaire plus robuste.
- vous améliorez votre forme physique.
- Il est indispensable de prendre cinq minutes avant et après la séance d'entraînement pour vous échauffer et vous détendre.

- La zone de préservation de la santé a l'intensité d'entraînement la plus faible. Elle convient aux débutants et à ceux qui veulent renforcer leur système cardio-vasculaire.
- La zone d'exercice aérobique développe force et endurance. Elle est fonction de la capacité du corps à absorber l'oxygène, brûle plus de calories et peut durer plus longtemps.
- La zone d'exercice anaérobique génère vitesse et puissance. Elle fonctionne au niveau ou au-dessus de la capacité du corps à absorber l'oxygène, développe les muscles et ne peut être maintenue pendant longtemps.
- Relevez votre pouls après l'exercice. Puis recommencez trois minutes plus tard. Si votre pouls n'est pas retourné à la normale, vous avez peut-être trop forcé.
- Consultez toujours votre médecin avant de commencer un programme d'exercice vigoureux.

LA MONTRE RECEPTEUR

Vous pouvez la porter au poignet ou l'attacher à votre bicyclette ou appareil d'entraînement.

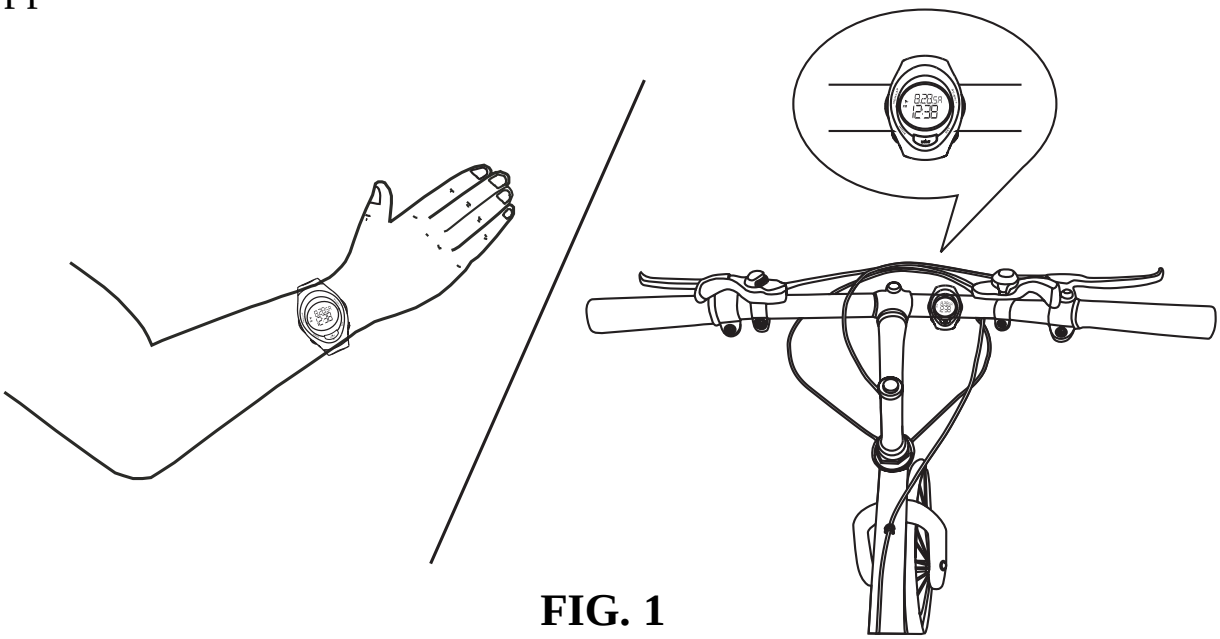
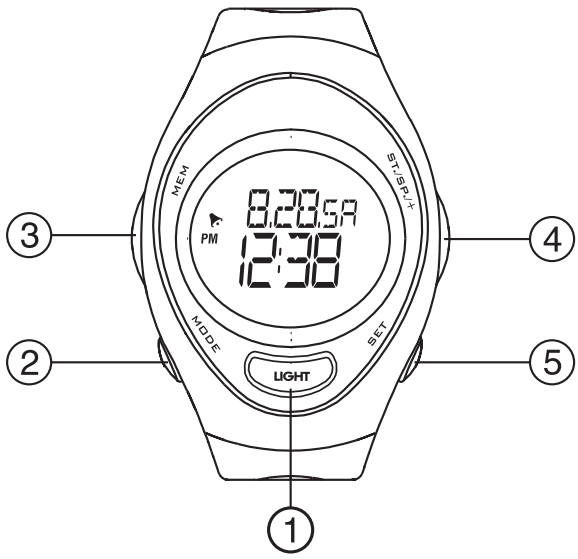


FIG. 1

Commandes de la Montre Récepteur



Smart Trainer

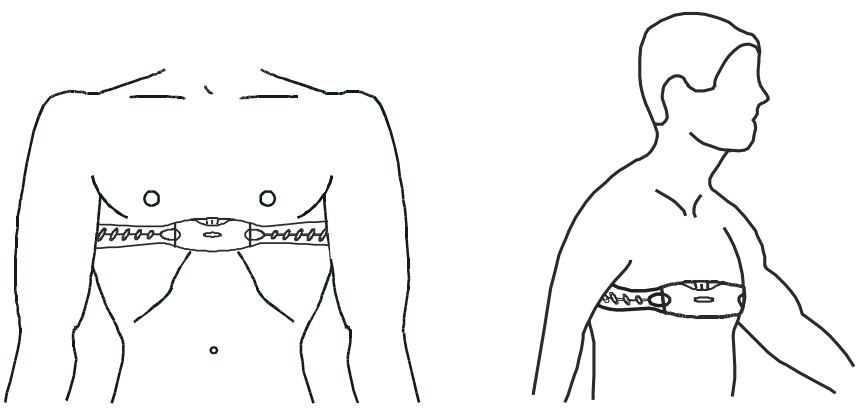
Trainer Pro

1. **COMMANDE [LIGHT]**
   Allume le rétro-éclairage pendant cinq secondes.
2. **COMMANDE [MODE]**
   Change le mode de fonctionnement.
3. **COMMANDE [MEM/LAP]**
   Affiche les données d'entraînement ou marque un temps de passage dans le mode de chronomètre. (La fonction de temps de passage n'existe qu'avec le Trainer Pro.)
4. **COMMANDE [ST/SP/+]**
   Contrôle le programme d'entraînement et le chronomètre ou change une valeur dans le mode de réglage.
5. **COMMANDE [SET]**
   Pour entrer le mode de réglage ou changer une valeur dans le mode de réglage ou afficher la consommation de calories et de graisse durant l'entraînement.

LA CEINTURE THORACIQUE DE CONTROLE CARDIAQUE

La ceinture thoracique de contrôle cardiaque sert à compter les battements de coeur et transmettre les données à la montre récepteur. Pour la porter,

1. Mouiller les coussinets conducteurs à l'intérieur de la ceinture thoracique avec quelques gouttes d'eau ou un gel conducteur pour assurer un bon contact.
2. Mettre la ceinture thoracique autour de la poitrine. Ajuster la sangle de façon à ce que la ceinture tienne bien, au-dessous des muscles pectoraux pour un rythme cardiaque précis.



[FIG. 2]

CONSEILS :

- La position de la ceinture thoracique joue sur son fonctionnement. Bouger la ceinture thoracique le long de la sangle pour une meilleure transmission. Eviter les zones très poilues.
- Dans les climats secs et froids, la ceinture thoracique a besoin d'un certain temps pour fonctionner avec régularité. Ceci est normal car la transpiration améliore le contact avec la peau.

PORTEE EFFECTIVE

La ceinture thoracique et la montre récepteur commencent à transmettre et recevoir les signaux dès que les piles sont en place. Les deux appareils devraient être portés ou montés à une distance effective de 0.625 mètres. Si les signaux sont irréguliers,

- Raccourcir la distance entre la ceinture thoracique et la montre récepteur.
- Réajuster la position de la ceinture thoracique.
- Vérifier les piles. Les remplacer si nécessaire.

SECTION 2 - FONCTIONNEMENT GENERAL

LE RETRO-ECLAIRAGE

Appuyer sur **LIGHT** pour allumer le rétro-éclairage pendant cinq secondes.

Remarque : Si **[⌀]** s'affiche, le rétro-éclairage est automatiquement désactivé de façon à économiser la pile. Il est ré-activé dès qu'une pile neuve est en place.

MODES DE FONCTIONNEMENT

La montre récepteur possède six modes de fonctionnement pour heure réelle, heure d'alarme, deuxième fuseau horaire, profil de l'utilisateur, PROGRAMME D'ENTRAINEMENT SMART et chronomètre.

Se reporter à la **FIG. 3** pour passer d'un mode de fonctionnement à un autre.

COMMENT REGLER LA PENDULE TEMPS REEL

Se reporter à la **FIG. 4** pour régler la pendule temps réel.

Remarque :
Le Smart Trainer / Trainer Pro est équipé d'un calendrier auto 50 ans. Il est inutile de régler les jours de semaine.

COMMENT UTILISER LE REVEIL

Se reporter à la **FIG. 5** pour régler le réveil.

Pour activer ou annuler l'alarme, appuyer sur **SET** quand l'heure d'alarme est affichée. L'indicateur d'alarme apparaît quand la fonction est activée **(FIG. 5a)**.

Quand le réveil est activé, il se déclenche à l'heure prévue chaque jour. Appuyer sur n'importe quelle commande pour arrêter l'alarme pendant la journée. Le réveil reste actif et se redéclenchera le lendemain.

COMMENT UTILISER LE DEUXIEME FUSEAU HORAIRE

Le deuxième fuseau horaire est utile pour garder l'heure d'une autre zone horaire. Le fuseau horaire est réglé selon la même procédure que la pendule temps réel **(FIG. 4a).**

SECTION 3 - CONTROLE DU RYTHME CARDIAQUE

PROFIL DE L'UTILISATEUR

Vous devez commencer par entrer le profil de l'utilisateur pour profiter au mieux du PROGRAMME D'ENTRAINEMENT SMART et utiliser pleinement les fonctions du Smart Trainer / Trainer Pro .

Reportez-vous à la **FIG. 6** pour entrer le profil de l'utilisateur (sexe, âge, poids, taille et score d'activités).

Score d'activités

Elle représente votre activité physique générale.

Si vous ne participez pas de façon régulière à un sport ou exercice, votre score est 0 (faible).

Si vous participez deux ou trois fois par semaine pendant une heure au total à une activité demandant une modeste activité physique, telle que golf, équitation, gymnastique suédoise, gymnastique, ping pong, bowling, haltères, course, votre score est 1 (moyen).

Si vous participez activement et régulièrement à un exercice physique intense telle que course, jogging, natation, cyclisme, aviron, corde à sauter, course sur place ou activité de type aérobique vigoureux telle que tennis, basket ball ou handball, votre score est 2 (élevé).

AFFICHAGE DE L'INDEX D'APTITUDE PHYSIQUE

L'index s'affiche dès que le profil de l'utilisateur a été entré. Vous pouvez aussi l'afficher en appuyant sur **MEM** quand le mode de profil est affiché (commencer par entrer toutes les données du profil de l'utilisateur). **(FIG. 6a)**

AVANT DE COMMENCER LE PROGRAMME D'ENTRAINEMENT SMART

Une fois tous les paramètres du profil de l'utilisateur entré, vous devez fixer une activité cible et un temps d'entraînement. Reportez-vous à la procédure illustrée à la **FIG. 7.**

Remarque :

1. Assurez-vous que le niveau de l'activité cible et tous les paramètres sont entrés dans le profil de l'utilisateur. Sinon, le compte des calories et le taux d'élimination de la graisse n'apparaîtront pas durant l'entraînement.
2. Vous n'avez pas besoin de régler les limites du rythme cardiaque. Le PROGRAMME D'ENTRAINEMENT SMART sélectionnera automatiquement les chiffres optimaux en fonction des paramètres entrés.
3. Si vous entrez les limites du rythme cardiaque, assurez-vous que la limite inférieure ne dépasse pas la limite supérieure.
4. Un `s` ou `t` clignotant s'affiche si la limite supérieure ou inférieure est dépassée (**FIG. 8**). Quand l'alerte de la limite du rythme cardiaque est activée, un bip se fait entendre dès que la limite inférieure ou supérieure est dépassée.

LANCEMENT DU PROGRAMME D'ENTRAINEMENT SMART

Une fois tous les réglages effectués, appuyez sur ST/SP/+ pour activer le programme d'entraînement smart **(FIG. 9)**. Pour afficher les calories consumées et le pourcentage de graisse brûlée, appuyez sur **SET** à tout moment une fois que le PROGRAMME D'ENTRAINEMENT SMART est lancé **(FIG. 12a).**

Le PROGRAMME D'ENTRAINEMENT SMART commence automatiquement par 5 minutes d'échauffement qui vous prépare à l'exercice qui va suivre. Le rythme cardiaque est affiché.

Trois bips brefs signalent la fin de l'échauffement. Vous pouvez sauter la séance d'échauffement et commencer sans délai l'entraînement. Dans ce cas, suivez la procédure de la **FIG. 9.** Trois bips brefs se font entendre quand le temps d'exercice programmé est écoulé.

Remarque :

1. Le PROGRAMME D'ENTRAINEMENT SMART peut être interrompu à tout moment durant l'exercice mais il ne peut alors être repris. Une fois arrêté, il ne peut être relancé que pour une autre session d'entraînement **(FIG. 9b).**
2. Vous pouvez aussi laisser le PROGRAMME D'ENTRAINEMENT SMART activé à l'arrière-plan pendant que vous utilisez d'autres fonctions à l'exception de celle du chronomètre. L'indicateur TIMER clignote pour indiquer que le PROGRAMME D'ENTRAINEMENT SMART reste actif **(FIG. 9**c**).**
3. Le PROGRAMME D'ENTRAINEMENT SMART et le chronomètre ne peuvent pas être activés ou fonctionner simultanément.

COMMENT S'ENTRAINER AVEC LE CHRONOMETRE

Avant de lancer le chronomètre, vous devez régler l'activité cible **(FIG. 10).**

Après avoir réglé l'activité cible, vous pouvez vous entraîner avec le chronomètre **(FIG. 11).**

Quand le chronomètre s'est arrêté, appuyez sur **MEM** pour afficher les données suivantes en séquence **(FIG. 11a) :**

- La longueur du temps d'exercice dans la zone d'entraînement.
- Le temps d'exercice total et le rythme cardiaque moyen.
- Les calories consommées et le % de graisse brûlée.

Remarque :

1. LA FONCTION DE TEMPS DE PASSAGE N'EXISTE QU'AVEC LE TRAINER PRO. (CE MODÈLE N'EST PAS UN MODÈLE SMART TRAINER.)
2. Remplissez tous les paramètres. Sinon, le compte de calories et le % de graisse brûlée ne seront pas accessibles durant l'entraînement.
3. Vous pouvez laisser de côté les limites du rythme cardiaque. Le PROGRAMME D'ENTRAINEMENT SMART sélectionnera automatiquement les chiffres optimaux en fonction des paramètres entrés.
4. Si vous avez entré les limites du rythme cardiaque, assurez-vous que la limite inférieure n'excède pas la limite supérieure.
5. Un [s] ou [t] clignotant s'affiche si la limite supérieure ou inférieure est dépassée **(FIG. 8)**. Quand l'alarme de rythme cardiaque est activée, un double-bip se fait entendre dès que les limites sont dépassées.
6. Vous pouvez aussi garder le PROGRAMME D'ENTRAINEMENT SMART à l'arrière-plan pendant que vous utilisez d'autres fonctions à l'exception de celle du chronomètre. L'indicateur STW clignote pour indiquer que le PROGRAMME D'ENTRAINEMENT SMART reste activé **(FIG. 11b).**
7. Le PROGRAMME D'ENTRAINEMENT SMART et le chronomètre ne peuvent pas être activés ou fonctionner simultanément.

COMMENT RAPPELER LES DONNEES D'ENTRAINEMENT

Pour rappeler les calories et le pourcentage de graisse brûlée

Il est possible de contrôler les calories consommées et le % de graisse brûlée durant ou après l'exercice.

Dans le PROGRAMME D'ENTRAINEMENT SMART, reportez-vous aux **FIG. 12a** et **FIG. 12** pour rappeler les calories consommées et le % de graisse brûlée durant et après l'exercice respectivement.

Dans le mode de chronomètre, reportez-vous à la **FIG. 11c** pour rappeler les calories consommées et le % de graisse brûlée durant l'exercice. Pour rappeler les calories consommées et le % de graisse brûlée après l'exercice, reportez-vous à la **FIG. 11a.**

Remarque :

LA FONCTION DE TEMPS DE PASSAGE N'EXISTE QU'AVEC LE TRAINER PRO. (CE MODÈLE N'EST PAS UN MODÈLE SMART TRAINER.)

Pour rappeler la mémoire de temps de passage (LAP) (pour le Trainer Pro exclusivement) :

Les informations suivantes peuvent être stockées dans la mémoire LAP :

- La longueur du temps d'exercice dans la zone d'entraînement.
- Le temps total d'exercice et le rythme cardiaque moyen.
- Les calories consommées et le % de graisse brûlée.

On peut stocker jusqu'à 44 mémoires de temps de passage dans le Trainer Pro . Ces 44 mémoires de temps de passage se partagent une mémoire totale de 99:59:59. Reportez-vous à la **FIG. 13** pour rappeler les différents temps de passage enregistrés.

SECTION 4 - INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

SPORT EN PLEIN AIR

La résistance de la montre est de 3 bars. La montre ne doit pas être utilisée pour la plongée ou la plongée en apnée.

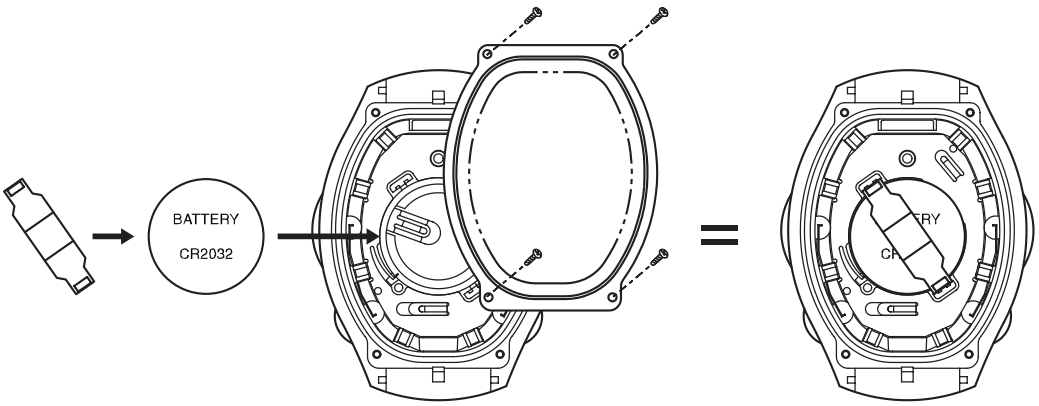
Note:
Effectuez le réglage de l'unité avant de l'exposer à trop d'humidité. Toute manipulation dans l'eau ou sous la pluie peut causer des dommages dus à l'eau.

RENSEIGNEMENTS SUR LES PILES

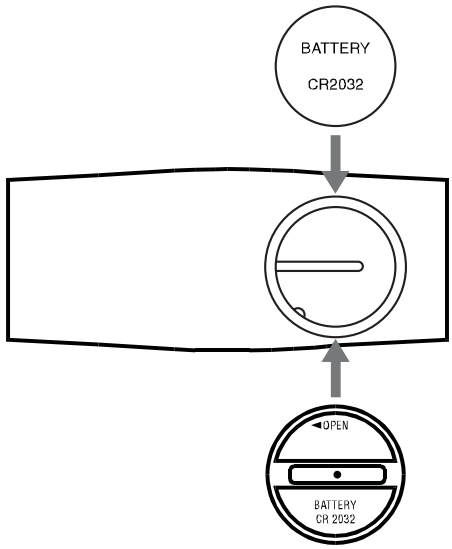
Le Smart Trainer / Trainer Pro est alimenté par deux piles au lithium CR2032 - une pour le récepteur et une autre pour la ceinture thoracique. Ces deux piles sont fournies avec l'appareil.

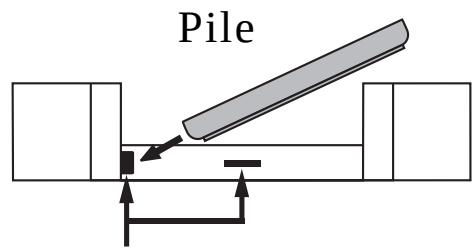
Quand la pile de la montre récepteur faiblit, l'indicateur de pile faible s'allume. Quant à la ceinture thoracique, elle cesse de transmettre les signaux quand la pile est sèche.

Pour changer les piles, se reporter aux diagrammes suivants



MONTRE





Plaque de contact de la pile

CEINTURE THORACIQUE - VUE DU HAUT

CEINTURE THORACIQUE- VUE LATERALE

⚠

Remarque sur les piles: Les piles incluses (s'il y a lieu) ne le sont que pour démonstration. Pour une utilisation quotidienne optimale, les remplacer par des piles alcalines.

PRECAUTIONS

- Toujours lire attentivement les instructions avant de faire fonctionner l'appareil.
- Nettoyer soigneusement l'appareil après chaque séance d'entraînement.
- Ne pas nettoyer l'appareil avec des matériaux abrasifs ou corrosifs.
- Ne pas soumettre l'appareil à des brutalités, poussières, températures excessives.
- Ne pas toucher aux composants internes de l'appareil.
- Ne pas mélanger les piles neuves et usées ou utiliser des piles de caractéristiques différentes.

CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

Modele	:	SMART TRAINER (HR308) / TRAINER PRO (HR318)
Heure	:	12h/24h
Date	:	DD-MM ou MM-DD et jours
Année	:	2001 - 2050 (calendrier automatique)
Fuseau horaire	:	(+)23 - (-)23
Chronomètre	:	00:00:00 - 99:59:59 (hh:mm:ss)
Temps de passage (Trainer Pro seulement)	:	44 tours pour 99:59:59 de temps d'enregistrement
Alarme	:	alarme quotidienne, zone de rythme cardiaque et alerte
Rayon des relevés	:	30 - 240 b/m
Limite de zone cardiaque	:	30 - 240 b/m
Minuteur du Programme d'Entraînement Smart	:	00:30 - 99:54 (hh:mm)
Calcul des calories	:	0 - 9.999 kcal
Calcul du % de graisse brûlée	:	0 - 99%
Alimentation de la montre	:	1 x CR2032
Alimentation de la Ceinture thoracique	:	1 x CR2032
Température de Fonctionnement	:	5°C - 40°C (41°F - 104°F)

Température de stockage	:	-20°C - 70°C (-4°F - 158°F)
Etanchéité	:	Jusqu'à 30m, à condition de ne pas activer les fonctions

ENTRETIEN

1) Ne pas nettoyer l'appareil à l'aide de produits abrasifs ou corrosifs. Les produits abrasifs peuvent rayer les parties en plastique et corroder le circuit électronique.
2) Ne pas exposer l'appareil à des extrêmes de force, de température ou d'humidité, ni aux chocs ou à la poussière, ce qui risque d'occasionner un dysfonctionnement, raccourcir la durée de vie des éléments électroniques, endommager les piles ou déformer les organes ;
3) Ne pas toucher aux organes internes de l'appareil. Ceci aurait pour effet d'annuler la garantie de l'appareil et risque de l'endommager. L'appareil ne contient aucun composant pouvant être réparé par l'utilisateur.

ATTENTION

- Le contenu de ce livret est susceptible de modifications sans avis préalable.
- En raison des restrictions imposées par l'impression, les affichages figurant dans ce livret peuvent différer de ceux du produit.
- Le contenu de ce livret ne peut être reproduit sans l'autorisation du fabricant.

A PROPOS D'OREGON SCIENTIFIC

En consultant notre site internet (www.oregonscientific.fr), vous pourrez obtenir des informations sur les produits Oregon Scientific: photo numerique; lecteurs MP3; produits et jeux electroniques educatifs; reveils; sport et bien-etre; stations meteo; telephonie. Le site indique egalement comment joindre notre service apres-vente.

Nous esperons que vous trouverez toutes les informations dont vous avez besoin sur notre site, neanmoins, si vous souhaitez contacter le service client Oregon Scientific directement, allez sur le site www2.oregonscientific.com/service/support ou appelez le 949-608-2848 aux US.

Pour des demandes internationales, rendez vous sur le site: www2.oregonscientific.com/about/international/default.asp

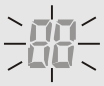
REFERENCES

1. J. Wiley, Exercise psychology: the influence of physical exercise on psychological processes, publié par Peter Seraganian, New York, 1993.
2. Stanley P. Brown, Introduction to exercise science, Philadelphie, PA, 2001.
3. Richard W. Bowers, Edward L. Fox, Sports physiology, Dubuque, Iowa: Wm. C. Brown Publishers, 1993. 3ème éd.
4. Brain J. Sharkey, Fitness and health, Champaign, IL: Human Kinetics, 1997. 4ème éd.
5. John F. Alexander, C.I.C. Symposium on Physiology of Fitness and Exercise (1971: Université du Minnesota) Chicago: Athletic Institute, 1972.

6. David C. Nieman, Exercise testing and prescription: a health-related approach, Mountain View, Calif.: Mayfield Publ, 1999. 4ème éd.
7. Robert M. Ross, Andrew S. Jackson: Exercise concepts, calculations and computer applications. Carmel Ind.: Benchmark Press, 1990.
8. Brian J. Sharkey, Physiology of fitness: prescribing exercise for fitness, weight control and health, Publisher Champaign, III: Human Kinetics Publishers, 1979.

LEGENDE : *ITALIQUES* **- APPUYER**

ITALIQUES **- APPUYER PENDANT 2 SEC.**

 **- CLIGNOTE**

- AVANCE RAPIDE

REFERENCE A LA FIG. 3

A. MODE DE PENDULE
B. MODE D'ALARME
C. MODE DE MINUTEUR
D. PROFIL DE L'UTILISATEUR
E. PROGRAMME D'ENTRAINEMENT SMART
F. MODE DE CHRONOMETRE
G. MODE DE PENDULE

SMART TRAINER / TRAINER PRO

Manuale d'uso

INDICE

SEZIONE 1 PREFAZIONE ..... 3 - 10

PROGRAMMA SMART TRAINING 3

INDICE DI FITNESS 5

CONSIGLI UTILI PER L'ALLENAMENTO 6

L'OROLOGIO RICEVENTE 7

- Pulsanti di comando sull'orologio ricevente 8

ILCARDIOFREQUENZIMETRO 9

FASCIA TORACICA 10

SEZIONE 2 FUNZIONI GENERALI ..... 10 -11

LA LUCE POSTERIORE 10

MODALITÀ DI FUNZIONAMENTO 10

COME IMPOSTARE L'OROLOGIO IN TEMPO REALE.....11

COME UTILIZZARE LA FUNZIONE SVEGLIA 11

COME UTILIZZARE L'ORA DEL SECONDO FUSO ORARIO 11

SEZIONE 3 MONITORAGGIO DEL BATTITO CARDIACO 11-16

PROFILO UTENTE 12

- Punteggio attività fisica 12

VISUALIZZAZIONE DELL'INDICE DI FITNESS 13

PRIMA DI INIZIARE IL PROGRAMMA SMART TRAINING 13

AVVIAMENTO DEL PROGRAMMA SMART TRAINING 14

COME UTILIZZARE IL CRONOMETRO 15

COME RICHIAMARE I DATI DEL TRAINING 16

- Come visualizzare le calorie e la percentuale percentuale di grasso bruciato 16

- Come richiamare la memoria LAP (Solo per il Trainer Pro) 16

SEZIONE 4 INFORMAZIONI SUPPLEMENTARI 17-21

SPORT ALL'APERTO 17

INFORMAZIONI SULLE BATTERIE 17

ACCORGIMENTI 18

DATI TECNICI 19

PRECAUZIONI 20

ATTENZIONE 20

TESTI DI RIFERIMENTO 21

Leggere attentamente il manuale d'istruzioni prima di mettere in funzione l'apparecchio.

SEZIONE 1 PREFAZIONE

Complimenti per l'acquisto del vostro Cardiofrequenzimetro Oregon Scientific. Si tratta di un apparecchio ad alta precisione dotato di funzioni dal contenuto tecnologico avanzato, in grado di monitorare il battito cardiaco ed il consumo di calorie e di grasso avvenuto durante la sessione di lavoro, nonché di creare il programma di allenamento ottimale in base all'obiettivo prefissato.

La confezione include un cardiofrequenzimetro (fascia toracica) e . .un orologio con display retroilluminato, ricevente, con funzioni relative al tempo (orario, datario) e cronometro.

PROGRAMMA SMART TRAINING

Prima di iniziare il training, è importante conoscere la propria soglia limite relativa alla frequenza cardiaca (MHR), il range di allenamento da effettuare ed i valori (minimo e massimo) del battito cardiaco.

Questi valori sono utili al fine di assicurare che gli esercizi apportino il massimo beneficio al fisico dell'utilizzatore finale.

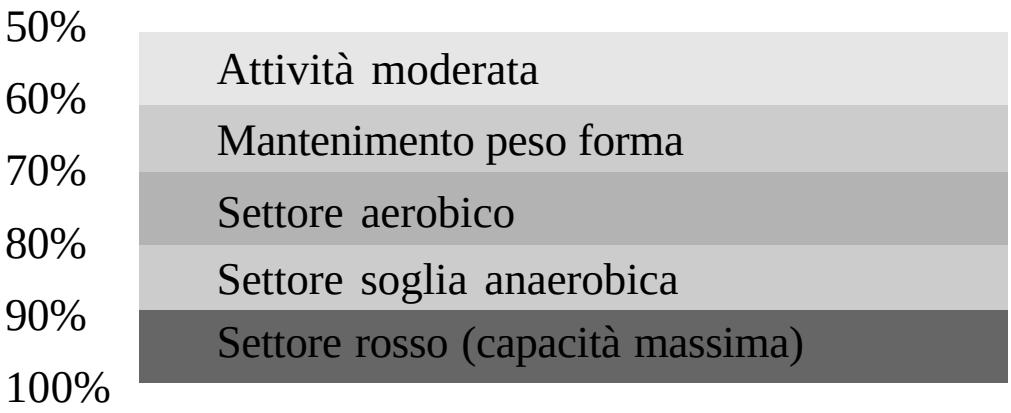
Lo Smart Trainer / Trainer Pro prevede la dotazione del PROGRAMMA SMART TRAINING, che consente di definire l'MHR, nonché di impostare automaticamente il limite minimo durante il training.

É possibile anche impostare manualmente la soglia limite (massima e minima) osservando i valori indicativi riportati qui di seguito.

Per trovare il proprio MHR, adottare la seguente formula:

Uomini	220 - età = MHR
Donne	230 - età = MHR

I settori di training sono generalmente tre. I benefici alla salute ed i rapporti con il proprio MHR sono indicati qui di seguito:



I limiti di battito cardiaco superiori e inferiori sono calcolati moltiplicando il BCM per le percentuali della zona di allenamento selezionate.

Nel caso di un uomo di 40 anni che si allena per mantenere il proprio benessere fisico:

Il suo limite di battito cardiaco superiore sarà (220 - 40) x 70% = 126 (battiti al minuto)

Il suo limite di battito cardiaco inferiore sarà (220 - 40) x 60% = 108 (battiti al minuto)

Nel caso di una donna di 30 anni che svolge esercizi aerobici:

Il suo limite di battito cardiaco superiore sarà (230 - 30) x 80% = 160 (battiti al minuto)

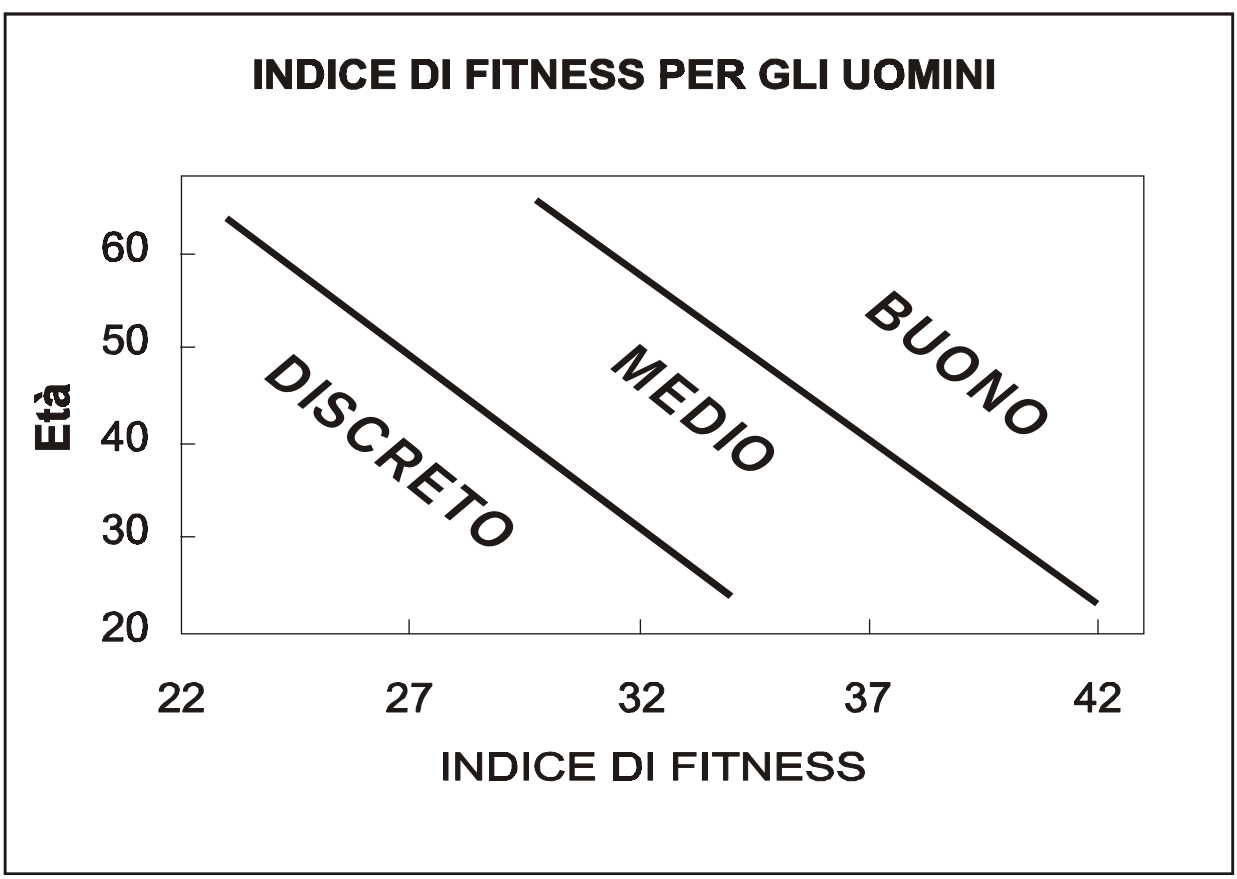
Il suo limite di battito cardiaco inferiore sarà (230 - 30) x 70% = 140 (battiti al minuto)

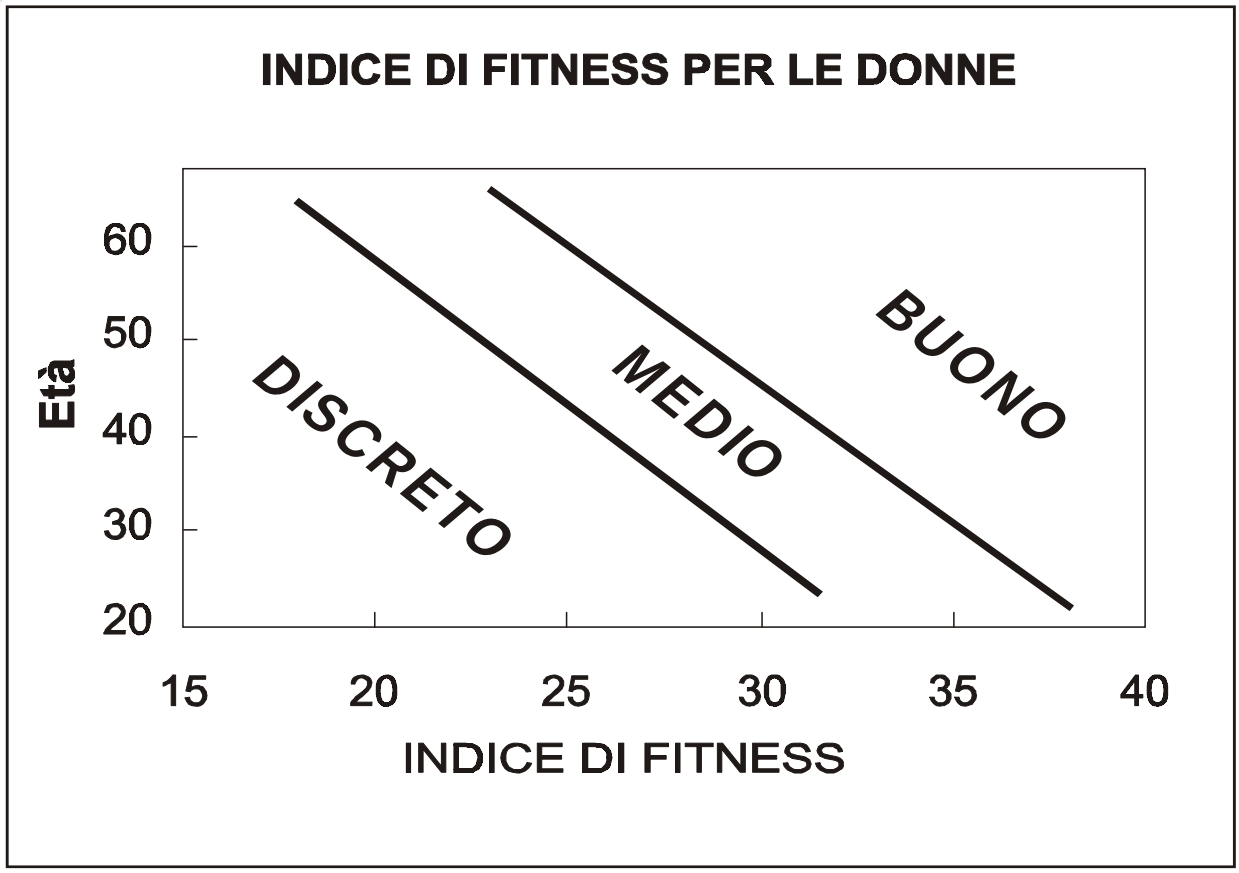
Il PROGRAMMA SMART TRAINING riporta tutte le istruzioni necessarie per l'intera durata dell'allenamento. Infatti, durante la sessione di utilizzo del Cardiofrequenzimetro, è possibile controllare il numero di calorie consumate e la percentuale di grasso bruciato (. . in rapporto alle calorie totali consumate).

INDICE DI FITNESS

Lo Smart Trainer / Trainer Pro provvede a creare un indice di fitness in base alla propria forma fisica aerobica, oppure in base alla propria capacità di eseguire esercizi aerobici, che è legata dalla capacità del proprio organismo di trasmettere ossigeno ai muscoli impegnati durante l'allenamento. Questa capacità si calcola spesso in base all'assunzione massima di ossigeno (VO2 Max), ossia alla quantità massima di ossigeno che può essere 'incamerata' durante gli esercizi ad un livello sempre più intensivo. I polmoni, il cuore, il sangue, l'apparato circolatorio ed i muscoli impegnati sono tutte componenti che determinano il VO2 Max. L'unità del VO2 Max viene espressa in ml/kg.min.

In genere, il valori espressi sono compresi tra 13 e 53, in funzione dell'età. Più alto è l'indice, maggiore il livello dell'allenamento da svolgere. (A titolo indicativo, consultare il diagramma qui sotto)





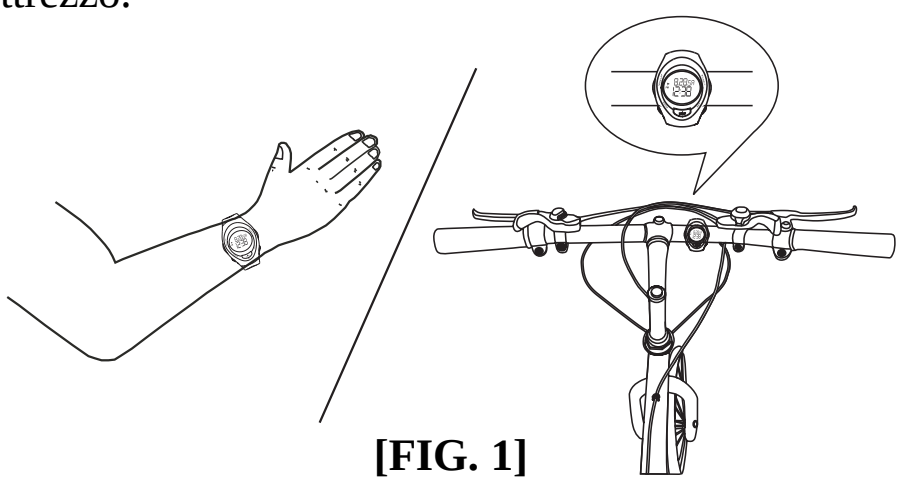
CONSIGLI UTILI PER L'ALLENAMENTO

- Determinare l'obiettivo che si desidera raggiungere con l'esercizio: perdere peso, mantenere la forma fisica, migliorare lo stato di salute oppure raffrontarsi . .
- Scegliere il tipo di esercizio preferito. Un continuo alternarsi degli esercizi rende l'allenamento più interessante.
- Non avere fretta nel completamento dell'esercizio.
- Condurre un'esercizio regolare e periodico. Esercitarsi mezz'ora al giorno, per tre-quattro volte la settimana assicura il benessere ottimale dell'apparato cardiovascolare.
- Man mano che la forma fisica migliora, passare ad un livello di allenamento superiore.

- Eseguire sempre gli esercizi di riscaldamento e di defaticamento prima e dopo l'allenamento.
- Per il mantenimento del "peso forma" il grado di intensità dell'allenamento sarà il più basso. É particolarmente indicato per rafforzare l'apparato cardiovascolare.
- Per effettuare un esercizio aerobico, in modo da aumentare la forza fisica e la resistenza, il grado di intensità dell'allenamento é correlato alla capacità di assunzione di ossigeno da parte dell' organismo; consuma meno calorie e può essere eseguito per periodi più lunghi.
- L'esercizio anaerobico genera velocità e potenza. É correlato alla capacità di assunzione di ossigeno del proprio organismo, rafforza la muscolatura e non può essere eseguito per lunghi periodi.
- Misurare le pulsazioni durante l'allenamento, poi riprendere . . dopo tre minuti. Se le pulsazioni non dovessero ritornare al valore normale, è possibile che l'allenamento che si sta eseguendo sia troppo intenso.
- Consultare sempre un medico prima di eseguire un allenamento molto intenso.

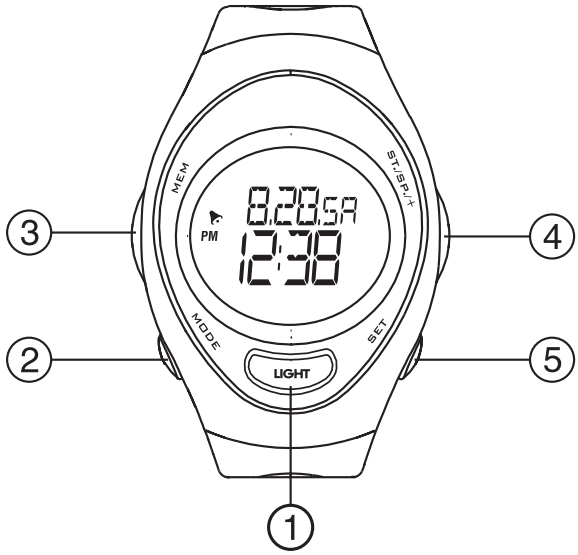
L'OROLOGIO RICEVENTE

L'orologio può essere indossato al polso oppure fissato a una cyclette od a un attrezzo.



[FIG. 1]

Pulsanti di comando sull'orologio ricevente



Smart Trainer

Trainer Pro

1. **PULSANTE [LIGHT]**

   Attiva per cinque secondi la retroilluminazione

2. **PULSANTE [MODE]**

   Seleziona la modalità di funzionamento

3. **PULSANTE [MEM / LAP]**

   Visualizza i valori ottenuti durante il training oppure indica un giro nella modalità cronometro (la funzione Lap - Giro è disponibile solo sul Trainer Pro)

4. **PULSANTE [ST/SP/+]**

   Monitorizza il programma di allenamento e il funzionamento del cronometro oppure cambia il valore nella modalità SET (impostazione)

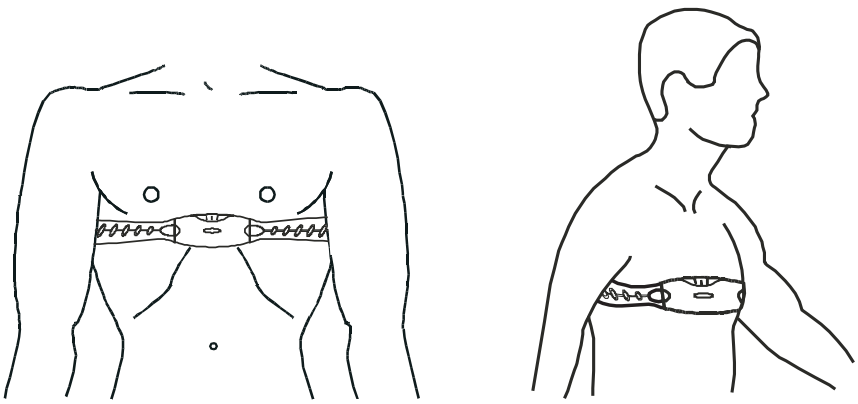
5. **PULSANTE [SET]**

   Consente di accedere alla modalità impostazione, per cambiare un valore nella modalità impostazione oppure per visualizzare il consumo di calorie e di grasso durante l'allenamento

IL CARDIOFREQUENZIMETRO

La funzione di cardiofrequenzimetro serve per rilevare il battito cardiaco e per trasmettere le rilevazioni effettuate direttamente all'orologio ricevente. Per indossarlo, tenere conto delle seguenti disposizioni:

1. Bagnare i sensori di conduzione (posti sulla parte sottostante della fascia toracica) con qualche goccia d'acqua oppure con . . gel di conduzione per assicurare il contatto ottimale.
2. Porre la fascia al livello del torace. Regolare opportunamente la cintura sotto i muscoli pettorali affinché rilevi il battito cardiaco con la massima precisione.



[FIG. 2]

SUGGERIMENTI UTILI:

- L'errato posizionamento della fascia toracica influisce sulle prestazioni del cardiofrequenzimetro. Al fine di assicurare una trasmissione ottimale del segnale, spostare il sensore della fascia toracica lungo la cintura. Evitare le parti molto pelose del torace.
- In ambienti secchi e freddi, il sensore della fascia toracica impiega più tempo a funzionare regolarmente , in quanto il sudore, che in questi ambienti risulta essere meno abbondante, assicura un migliore contatto con la pelle.

FASCIA TORACICA

La fascia toracica e l'orologio ricevente cominceranno a trasmettere e a ricevere i segnali solo con pile inserite. Entrambi i dispositivi devono essere indossati o fissati ad un attrezzo entro una distanza di 62.5 centimetri. In caso di irregolarità dei segnali, osservare le seguenti istruzioni:

- Accorciare la distanza tra la fascia toracica e l'orologio ricevente.
- Regolare di nuovo la posizione della fascia toracica.
- Controllare la carica delle pile ed eventualmente sostituirle.

SEZIONE 2 FUNZIONI GENERALI

LA LUCE POSTERIORE

Premere **LIGHT** per attivare, per un periodo di cinque secondi, la retroilluminazione del display dell'orologio.

Nota: se appare il simbolo **[⊘]**, la funzione di retroilluminazione si disattiva automaticamente per evitare un rapido consumo delle pile. Una volta sostituite le pile, la retroilluminazione verrà nuovamente riattivata.

MODALITÀ DI FUNZIONAMENTO

L'orologio ricevente è corredato di cinque funzioni: orologio in tempo reale, ora secondo fuso orario, profilo utente, PROGRAMMA SMART TRAINING e cronometro.

Per selezionare le varie modalità di funzionamento, vedere la **FIG. 3.**

COME IMPOSTARE L'OROLOGIO IN TEMPO REALE

Per impostare l'orologio in tempo reale, vedere la **FIG. 4.**

Nota:
Lo Smart Trainer / Trainer Pro è corredato di un calendario automatico di 50 anni.

Non occorre, quindi, impostare i giorni della settimana.

COME UTILIZZARE LA FUNZIONE SVEGLIA

Per impostare la sveglia dell'orologio, vedere la **FIG. 5.**

Per attivare o disattivare la sveglia, premere **SET** mentre appare sul quadrante l'ora impostata per la sveglia. Il simbolo della funzione sveglia appare sul quadrante quando la funzione è attiva **(FIG. 5a).**

Una volta attivata, la sveglia suonerà ogni giorno all'ora impostata. Premere un pulsante qualsiasi per disattivare la funzione per quel giorno. La funzione di sveglia rimane ancora attiva e suonerà di nuovo il giorno seguente alla stessa ora.

COME UTILIZZARE L'ORA DEL SECONDO FUSO ORARIO

L'ora del secondo fuso orario è utile per conoscere l'ora di un altro paese.

Quest'ultimo si imposta eseguendo la medesima procedura prevista per l'orologio in tempo reale **(FIG. 4a).**

SEZIONE 3 MONITORAGGIO DEL BATTITO CARDIACO

PROFILO UTENTE

Per sfruttare al massimo i vantaggi apportati dal PROGRAMMA SMART

TRAINING e dalle funzioni dello Smart Trainer / Trainer Pro, occorre impostare il profilo utente.

Per impostare il proprio profilo (sesso, età, peso, altezza e punteggio attività fisica) vedere la **FIG. 6**

Punteggio attività fisica

Rappresenta la propria attività fisica generale.

Per chi non fa sport o attività fisica in generale, e quindi non fa nessun tipo di esercizio, il punteggio è 0 (basso).

Per chi fa sport ricreativi (quali golf, equitazione . . , ginnastica ritmica, ginnastica, ping-pong, bocce, sollevamento del peso) oppure fa esercizi o svolge lavori che comportano un'attività fisica moderata, per due o tre volte alla settimana per circa un'ora complessivamente, il punteggio è 1 (medio).

Per chi fa regolarmente esercizi fisici pesanti (come la corsa, il jogging, il nuoto, il ciclismo, il tiro con l'arco, il salto con la corda, la corsa sul posto) o chi fa sport aerobici intensi come il tennis, il basket o la pallamano, il punteggio è 2 (alto).

VISUALIZZAZIONE DELL'INDICE DI FITNESS

L'indice di fitness appare sul quadrante non appena si è digitato il profilo utente; oppure può essere visualizzato premendo il pulsante MEM nella modalità profilo utente (occorre digitare prima tutti i dati nel profilo utente). **(FIG. 6a)**

PRIMA DI INIZIARE IL PROGRAMMA SMART TRAINING

Una volta digitati tutti i parametri relativi al proprio profilo utente, occorre impostare la durata dell'attività e degli esercizi che si desidera effettuare durante l'allenamento.

A tal fine, vedere la **FIG. 7.**

Nota:

1. Inserire nel profilo utente tutti i livelli di attività e tutti i parametri previsti per poter calcolare le calorie bruciate e la velocità di consumo del grasso durante il training
2. Non occorre inserire la soglia limite del battito cardiaco in quanto il PROGRAMMA SMART TRAINING provvede a selezionare automaticamente i valori ottimali in funzione dei parametri digitati.
3. Qualora la soglia limite del battito cardiaco dovesse essere inserita manualmente, accertarsi che il valore minimo non superi quello massimo.
4. Qualora il valore minimo o massimo venga superato, lampeggiano sul quadrante i simboli [s] e [t] **(FIG. 8)**. Quando l'allarme valore relativo alla soglia limite battito cardiaco è attivo, viene emesso un segnale acustico ogni volta che vengono superati i valori limite.

AVVIAMENTO DEL PROGRAMMA SMART TRAINING

Una volta eseguite le operazioni precedentemente indicate, premere ST/SP/+ per attivare il programma Smart Training **(FIG. 9).** Per visualizzare le calorie consumate e la percentuale di grasso bruciato, premere una volta il pulsante **SET** dopo avere avviato il PROGRAMMA SMART TRAINING **(FIG. 12a).**

Il PROGRAMMA SMART TRAINING inizia automaticamente un periodo di riscaldamento di 5 minuti, in preparazione all'allenamento. Appare sul quadrante il battito cardiaco attualmente registrato.

L'emissione di tre segnali acustici di breve durata segnala la fine del periodo di riscaldamento. Tuttavia, è possibile saltare il riscaldamento ed iniziare subito gli esercizi. A tal fine, seguire la procedura illustrata nella **FIG. 9a**. Al termine del periodo di allenamento prefissato, vengono emessi altri tre segnali acustici di breve durata.

Nota:

1. IL PROGRAMMA SMART TRAINING può essere interrotto in qualsiasi momento durante l'esecuzione degli esercizi, ma non può essere più ripreso dal punto in cui lo si era interrotto. Per riprendere l'allenamento . . interrotto, occorre iniziare un'altra seduta . . . **(FIG. 9b)**
2. Mentre il PROGRAMMA SMART TRAINING è in corso, è comunque possibile utilizzare le altre funzioni a disposizione, ad eccezione della funzione cronometro. L'indicatore TIMER lampeggerà per indicare che il PROGRAMMA SMART TRAINING è ancora attivo. **(FIG. 9c)**
3. Il PROGRAMMA SMART TRAINING e la funzione cronometro non possono essere attivi o funzionare contemporaneamente.

COME UTILIZZARE IL CRONOMETRO

Prima di attivare il cronometro, digitare l'attività che si desidera eseguire. **(FIG. 10).**

Una volta impostata l'attività da eseguire, è possibile iniziare gli esercizi con il cronometro. **(FIG. 11)**

Quando il cronometro si sarà fermato, premere il pulsante **MEM** per visualizzare i dati nell'ordine seguente **(FIG. 11a):**

- La durata degli esercizi nel settore training.
- La durata complessiva degli esercizi e il battito cardiaco medio.
- Le calorie consumate e la percentuale di grasso bruciato.

Nota:

1. LA FUNZIONE CONTEGGIO GIRI (LAP) É DISPONIBILE SOLO PER IL TRAINER PRO. (MODELLO PER L'ALLENAMENTO INTELLIGENTE.)
2. Accertarsi di avere digitato tutti i parametri previsti; in caso contrario, il conteggio delle calorie e della percentuale di grasso bruciato non saranno disponibili durante l'allenamento.
3. Non occorre digitare i valori limite del battito cardiaco in quanto il PROGRAMMA SMART TRAINING provvede a selezionare automaticamente i valori ottimali in funzione dei parametri digitati.
4. Qualora si digitino i valori limite del battito cardiaco, accertarsi che il valore minimo non superi quello massimo.
5. Qualora il valore minimo o massimo venga superato, lampeggiano sul quadrante i simboli e - **(FIG. 8**). Quando viene attivata la funzione di segnalazione del valore limite del battito cardiaco superato, viene emesso un segnale acustico. .
6. Mentre è attiva la funzione cronometro, è comunque possibile utilizzare le altre funzioni, ad eccezione del PROGRAMMA

SMART TRAINING. L'indicatore STW lampeggerà per indicare che il cronometro è ancora attivo. **(FIG. 11b)**

7. Il PROGRAMMA SMART TRAINING e la funzione cronometro non possono essere attivi o funzionare contemporaneamente.

COME RICHIAMARE I DATI DEL TRAINING

Come visualizzare le calorie e la percentuale di grasso bruciato

Durante o dopo l'esercizio, è possibile controllare il numero di calorie consumate e la percentuale di grasso bruciato.

Nel PROGRAMMA SMART TRAINER, vedere le **FIG. 12a e la FIG. 12** per richiamare le calorie consumate e la percentuale di grasso bruciato durante e dopo l'esercizio.

Nella modalità cronometro, vedere la **FIG. 11c** per richiamare le calorie consumate e la percentuale di grasso bruciato durante l'esercizio. Per richiamare le calorie consumate e la percentuale di grasso bruciato dopo l'esercizio, vedere la **FIG. 11a**.

Nota:

LA FUNZIONE CONTEGGIO GIRI (LAP) É DISPONIBILE SOLTANTO PER IL TRAINER PRO. (MODELLO PER L'ALLENAMENTO INTELLIGENTE.)

Come richiamare la memoria LAP (Solo per il Trainer Pro)

É possibile memorizzare le seguenti informazioni nella memoria LAP:

- La durata degli esercizi eseguiti nel settore training.
- La durata complessiva degli esercizi e il battito cardiaco medio.
- Le calorie consumate e la percentuale di grasso bruciato.

É possibile memorizzare nel Trainer Pro fino a 44 memorie di giri, che a loro volta includono un tempo massimo di 99:59:59. Per richiamare le singole memorie . . , consultare la **FIG. 13.**

SEZIONE 4 INFORMAZIONI SUPPLEMENTARI

SPORT ALL'APERTO

L'orologio è resistente a una pressione d'acqua di 3 bar e non deve essere utilizzato per attività subacquee.

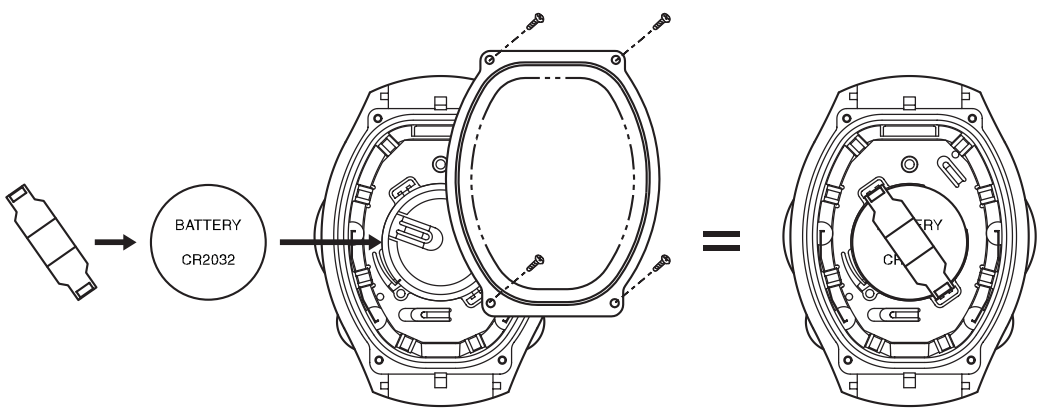
Nota: impostare l'unità prima di esporla ad acqua eccessiva. L'attivazione dei tasti sott'acqua o durante forti precipitazioni può causare l'ingresso di acqua nell'unità.

INFORMAZIONI SULLE BATTERIE

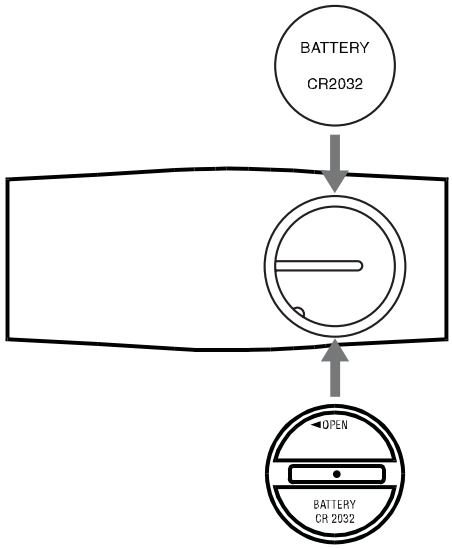
Lo Smart Trainer / Trainer Pro utilizza una pila al litio CR2032 per l'orologio ricevente ed una identica per la fascia toracica. Entrambe le pile fanno parte della . . dotazione dell'apparecchio.

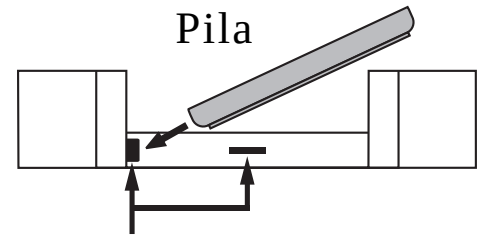
Quando la pila dell'orologio ricevente sta per scaricarsi, si accende la spia luminosa che indica la necessità di sostituzione della pila stessa. Per quanto riguarda la fascia toracica, quest'ultimo interrompe la trasmissione dei segnali una volta che la pila si è scaricata completamente.

Per sostituire le pile, consultare lo schema qui sotto:



OROLOGIO





Piano di contatto della pila

CARDIOFREQUENZIMETRO - VISTO DALL'ALTO

CARDIOFREQUENZIMETRO -VISTO LATERALMENTE

Nota sulle pile: Le pile in dotazione (se fornite) sono soltanto a scopo dimostrativo. Per ottenere prestazioni ottimali, si raccomanda la sostituzione con pile alcaline nuove.

ACCORGIMENTI

- Leggere attentamente il manuale dell'utente.
- Pulire l'apparecchio con delicatezza al termine di ciascuna seduta di allenamento.
- Non sottoporre l'unità a livelli eccessivi di forza, urti, polvere e temperatura.
- Non manomettere i componenti interni dell'unità.
- Non mischiare batterie nuove con batterie vecchie o batterie di specifiche differenti.

DATI TECNICI

Modello	: SMART TRAINER (HR308) / TRAINER PRO (HR318)
Ora	: 12 ore /24 ore
Data	: GG-MM o MM-GG e giorni della settimana
Anno	: 2001 - 2050 (calendario automatico)
Fusi orari	: (+)23 - (-)23 ore
Cronometro	: 00:00:00-99:59:59 (ore:min:sec)
Conteggio giri (solo Trainer Pro)	: 44 giri con tempo di memorizzazione di 99:59:59
Sveglia	: sveglia quotidiana, segnalazione superamento limiti battito cardiaco
Fascia di misurazione	: 30 - 240 battiti/min.
Limiti battito cardiaco	: 30 - 240 battiti/min.
Timer programma Smart Training	: 00:30 - 99:54 (ore:min)
Calcolo calorie	: 0 - 9.999 kcal
Calcolo percentuale grasso bruciato	: 0 - 99%
Alimentazione orologio ricevente	: 1 x CR2032
Alimentazione cardiofrequenzimetro	: 1 x CR2032
Temperatura di esercizio	: 5°C - 40°C
Temperatura d'immagazzinaggio	: -20°C - 70°C
Resistenza all'acqua	: tasti non azionabili fino a 30 m di profondità

PRECAUZIONI

1. Non utilizzare sostanze corrosive o abrasive per pulire il prodotto, in quanto possono graffiare le parti plastiche e corrodere i circuiti elettronici.
2. Non sottoporre il prodotto a polvere, temperature estreme, urti o cadute, umidità, che possono causare malfunzionamento, accorciare la durata dei circuiti, danneggiare le batterie o distorcere le parti plastiche.
3. Non manipolare i componenti interni del prodotto per non invalidare la garanzia e danneggiare il prodotto stesso.

AVVERTENZA

— Il contenuto di questo manuale è soggetto a modifiche senza preavviso.

— Per via delle limitazioni di stampa, i display mostrati in questo manuale possono differire dai display effettivi.

— Il contenuto di questo manuale non può essere riprodotto senza il permesso del produttore.

INFORMAZIONI SU OREGON SCIENTIFIC

Per avere maggiori informazioni sui nuovi prodotti Oregon Scientific, come le fotocamere digitali, il lettori MP3, i computer didattici per ragazzi, gli orologi con proiezione dell¡¦ora, le stazioni barometriche, gli orologi da polso multifunzione, gli strumenti per la cura della persona ed il fitness, ed altro ancora, visita il nostro sito internet www.oregonscientific.com. Puoi trovare anche le informazioni necessarie per contattare il nostro servizio clienti, lerisposte ad alcune domande piu frequenti (FAQ) o i software da scaricare gratuitamente.

Sul nostro sito internet potrai trovare tutte le informazioni di cui hai bisogno, ma se desideri contattare direttamente il nostro Servizio Consumatori puoi visitare il sito www2.oregonscientific.com/service/support oppure chiamare al 949-608-2848 (numero valido esclusivamente per gli USA). Per ricerche di tipo internazionale puoi visitare invece il sito www2.oregonscientific.com/about/international/default.asp

TESTI DI RIFERIMENTO

1. J. Wiley, Exercise psychology: the influence of physical exercise on psychological processes / casa editrice: Peter Seraganian. New York: 1993.
2. Stanley P. Brown, Introduction to exercise science, Philadel phia, PA, 2001
3. Richard W. Bowers, Edward L. Fox, Sports physiology, Dubuque, Iowa: Casa editrice: Wm. C. Brown, 1992. Terza edizione.
4. Brian J. Sharkey, Fitness and health, Champaign, IL: Human Kinetics, 1997. Quarta edizione.
5. John F. Alexander, C.I.C. Symposium on Physiology of Fitness and Exercise (1971: Università del Minnesota) Chicago: Ath letic Institute, 1972.
6. David C. Nieman, Exercise testing and prescription: a health-related approach, Mountain View, Casa editrice: Calif.: Mayfield, 1999, Quarta edizione.
7. Robert M. Ross, Andrew S. Jackson: Exercise concepts, calcula tions, and computer applications. Carmel, Ind.: Benchmark Press, 1990.
8. Brian J. Sharkey, Physiology of fitness: prescribing exercise for fitness, weight control, and health Publisher Champaign, Ill.: Casa editrice: Human Kinetics, 1979.

LEGENDA : *CORSIVO* - PREMERE

CORSIVO **- TENERE PREMUTO PER DUE SECONDI**

- LAMPEGGIANTE

- AVANZAMENTO RAPIDO

. . FIG. 3

A. MODALITÀ OROLOGIO

B. MODALITÀ SVEGLIA

C. MODALITÀ TIMER SETTORE

D. PROFILO UTENTE

E. PROGRAMMA SMART TRAINING

F. MODALITÀ CRONOMETRO

G. MODALITÀ OROLOGIO